



# THE VIHARA Dhamma Newsletter ဓမ္မစာစောင်

September 2007

Issue (15)

## ဓမ္မစာစောင် တရားတော်

မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး  
(1324-CE နတ်အုပ်တော် နတ်အုပ်တော် နတ်အုပ်တော်)

ယခင်လ မှအဆက်

၁။ ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်း

တို့သည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ စာတမ်းများကို ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ဤစာတမ်းများသည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်း

တို့သည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ စာတမ်းများကို ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ဤစာတမ်းများသည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်း

တို့သည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ စာတမ်းများကို ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ဤစာတမ်းများသည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်း

တို့သည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ စာတမ်းများကို ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ဤစာတမ်းများသည် ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်းကို အာရုံစိုက်၍ ရေးသားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

၅။ ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိခြင်း



# မေတ္တာဟူသည်

မုဒုံဆရာတော်

ယခင်လမှအဆက်

အထက်က ပြောပြခဲ့တဲ့ အခြေခံကျင့်ဝတ် တဆယ့်ငါးပါး ပြည့်စုံတဲ့သူမှာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စပြီးပွားများနိုင်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ လိုအပ်တဲ့ အကျဉ်းချုပ်များကို ထုတ်ပြပါအုန်းမယ်။

## အသင်ပြင်ပုံ ပရိကမ် အကျဉ်းချုပ်

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကျဉ်းချုပ်ကို ထုတ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ရှေးဦးစွာ သီလစင်ကြယ်စေရမယ်။ ရဟန်းဆိုရင် ကျောင်း၊ လူဆိုရင်အိမ်အတွက် ကြောင်ကြစိုက်စရာ အစရှိတဲ့ ပလိဗောဓ ရှိရင် အဲဒီ ကြောင်ကြစိုက်စရာ ပလိဗောဓကို ပြီးပြတ်စေရမယ်။ မိမိအားထုတ်မည့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျကျနန ညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာထံမှာ ပွားများအားထုတ်ပုံ နည်းနိဿယကို ခံယူရမယ်။ တရားအားထုတ်ရန် သင့်လျော်တဲ့ကျောင်းမှာနေရ မယ်။ ခေါင်းရိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းဖိခြင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း လှီးဖြတ်ခြင်းစသော အသေးအဖွဲ့ ကြောင်ကြစိုက်ရာများကိုလဲ ပြီးပြတ်စေရမယ်။ အဲဒီကနောက် စားခြင်းကိစ္စပြီးတဲ့အခါ စား သောက်ပြီး ဗိုက်ဝလို့ လေးလံနေခြင်းကို ခေတ္တအနားယူပြီး ပြေငြိမ်းစေရမယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် နေရာခင်းပြီး ချမ်းသာစွာ ထိုင်ရပါမယ်။

## ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း

ချမ်းသာစွာ ထိုင်တယ်ဆိုတာ မလှုပ်မပြင်ဘဲ ကြာ ရှည်စွာ နေနိုင်အောင်လို့ ထိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုတာပါ။ ပထမစပြီး ထိုင်ခါစမှာ ပါသာဒိကလဲဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံးကတော့ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ဖို့ပါ။ ထိုင်ပုံက သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ {၁} ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်များထိုင်ပုံကတမျိုး၊ {၂} အများထိုင်လေ့ထိုင်ထရှိတဲ့ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပုံကတမျိုး၊ {၃} များသောအားဖြင့် အမျိုး သမီးများ ထိုင်ကြတဲ့ ထက်ဝက် တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပုံကတမျိုး၊ ထိုသုံး မျိုးထဲက မိမိသဘောကျတဲ့အတိုင်း ထိုင်ဖို့ပါ။ အမျိုး သမီးများကလဲ ကြိုက်သလို ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ထိုင်ပုံက ပထမ အားထုတ်ခါစ အတွက်ပါ။ နောက်ကာလကြတော့ ကျမ်းမာရေး အခြေအနေအရ ဣထောင်ပြီးတော့

လဲ ထိုင်နိုင်ပါ တယ်။ ခြေဆန့်ပြီးတော့လဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံများမှာလဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

## မေတ္တာပွားများရမည့် နေရာ

နေရာကိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုညွှန်ပြပါတယ်။ “အရညဂတောဝါ ရက္ခမူလဂတောဝါ သုညာဂါရဂတောဝါ”တော့ အရပ် တောထဲမှာဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်း သစ်ပင်အောက်မှာဖြစ်စေ၊ လူသူကင်းဆိတ်သော ကျောင်း အိမ် အဆောက် အဦသို့ဖြစ်စေ၊ ကပ်ရောက်လျက်အားထုတ်ပါတဲ့ “ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌ ပေတွာ” ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှု သတိကိုဖြစ်စေရမယ်တဲ့။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအရ ဆိုတော့ မေတ္တာပွားသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဆီ စိတ်ကိုညွတ်ထားရမှာပါ။ ဒီနေရာမှာ မေတ္တာစပြီး မပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်၊ မေတ္တာလုံးဝ မပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်ကို သိနား လည်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

## မေတ္တာစ၍ မပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ

မေတ္တာစ၍ မပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုတာ {၁} မုန်းအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ {၂} အလွန်ချစ်အပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ {၃} မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်၊ {၄} ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတဲ့ ဒီလေးဦးပါ။ ထိုလေးဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာစ၍ မပွားသင့်ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ ကိုယ်ကမုန်းတီးနေတဲ့သူကို ချစ်တဲ့ သူလို သဘောထားပြီး ချမ်းသာပါစေလို့ နှစ်လုံးသွင်းဖို့ရာ ခက်လှပါတယ်။ အလွန်ချစ်နေတဲ့သူကို မေတ္တာစပွား ဖို့ ရာ မှာ လဲခက်တယ်။ ကိုယ်ချစ်နေတဲ့သူမှာ အနည်းငယ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတာ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရသိရရင် ငို တော့မလို့ အခြေအနေသို့ ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် ပါတဲ့။ မိမိနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း မရှိတဲ့ အလယ်အလတ် လူစိမ်းတယောက်ကို အလေးအမြတ် ပြုသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အရာထားပြီး ချမ်းသာပါစေလို့ စိတ်ပါဝင်စားပြီး မပြတ်နှလုံးသွင်းနေဖို့ ဆိုတာလဲခက် တာပါ။ ရန်သူ ကိုတော့ မေတ္တာပွားဖို့မှာ ပိုပြီးခက် ပါလိမ့်မယ်။ လူကိုသတိရရင်ပင် သူ့အပြစ်တွေပေါ်လာပြီး စိတ်ဆိုးတတ်တော့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီလေးဦးတို့ကို စတင်ပြီး မေတ္တာမပွားအပ်ပါဘူး။

**မေတ္တာ လုံးလုံး မပွားသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ**

မေတ္တာလုံးဝ မပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုတာ ကတော့ {၁} လိမ်အသွင်ခြင်း မတူတဲ့သူကို သီးသန့် မေတ္တာ မပွား သင့်ပါဘူး၊ {၂} သေလေပြီးသောသူကိုလဲ မေတ္တာမပွား သင့်ဘူးတဲ့၊ ဒီနှစ်ဦးပါဘဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လိမ်အသွင်ခြင်း မတူတဲ့သူ ဆိုတာ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမဘဲ၊ ယောက်ျားက မိန်းမဖြစ်သူကို သီးသန့်မေတ္တာ ပွားနေရင်- မိန်းမက ယောက်ျားဖြစ် သူကို သီးသန့်မေတ္တာပွားနေရင် တတ်မက်တဲ့ရာဂ ဖြစ် သွားတတ်ပါတယ်။ ရှေးအခါကအမတ်၏သားတယောက် ဟာ အင်္ဂါရှစ်ပါး နှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဥပုသ်သီလကို ဆောက် တည်ပြီးတော့ ညအခါမှာ တံခါးပိတ်ထားတဲ့ အိပ်ခန်း အိပ်ယာ ပေါ်မှာထိုင်ပြီး သူ့ဇနီးကိုအာရုံပြုလျက် မေတ္တာ ပွားနေပါသတဲ့၊ အဲဒီလိုမေတ္တာပွားနေရင်းနဲ့ဘဲ ဇနီးရဲ့ လှပ တဲ့ မျက်နှာလေး ထင်မြင်လာပြီးတော့ ရာဂတရားက မေတ္တာဟန်ဆောင်ပြီး ဝင်လာတယ်၊ နှစ်သက်တပ်မက် တဲ့ ရာဂတရားတွေ သူ့မှာ အပြင်းအထန် ဖြစ်လာတဲ့ အတွက် သူ့ဇနီးထံကို သွားဖို့ရာ အားထုတ်တယ်၊ ထိုရာဂကြောင့် တံခါးရှိရာကို အမှတ်မရနိုင်တော့ဘူး၊ အိမ်၏နံရံကိုဘဲ တံခါးအမှတ်နဲ့ အတင်းဝင်တိုးတယ်၊ နံရံကိုဖောက်ခွဲ ထွက်လိုသောကြောင့် လက်များခြေများ ဖြင့် နံရံကိုပုတ်ခတ်ပါသတဲ့၊ တခဏလေး မဟုတ်ဘူး၊ တ ညဥပုသ်လုံး နံရံနှင့်စစ်ထိုး တိုက်ခိုက်နေတယ်လို့ “ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်” မှာပြဆိုထားပါတယ်၊ အဲဒီလို မေတ္တာပွားနေရင်းနဲ့ ရာဂတရား ဖြစ်လာတာဟာ မေတ္တာရောင်ဆောင်ပြီး ရာဂတရားက လှည့်စားတာဘဲလို့ “ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဋီကာ”မှာ ပြထားပါတယ်။ ထိုသို့ တပ်မက်မှု ရာဂတရား ဖြစ်တတ် သောကြောင့် လိမ်အသွင် မတူတဲ့သူကို သီးသန့်မေတ္တာ မပွားအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပါရမီဖြစ် ကုသိုလ်ဖြစ် လေးငါး ဆယ်ချက်လောက် မေတ္တာပွားတာ ပို့တာကိုတော့ တား မြစ်ဖွယ် မရှိပါဘူးလို့ အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာ စည် ဆရာတော်ကြီး မိန့်ဘူးပါတယ်။

သေလွန်ပြီးသူကို မေတ္တာပွားရင်တော့ အပ္ပနာ ဈာန် သမာဓိကိုလဲ မရနိုင်ပါဘူး၊ ဥပစာရ သမာဓိဈာန် ကိုလဲ မရနိုင်ပါဘူး၊ ရှေးက ရဟန်းငယ် တပါးဟာ သူ၏ ဆရာကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားနေတယ်၊ မူလက လေ့ လာ နိုင်နင်းပြီးသော ဈာန်သမာပတ်ကို မရောက်နိုင်ဘဲ

ရှိနေပါတယ်၊ မထေရ်တပါး၏ အကြံပြုချက်အရ စုံစမ်း ကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ သူ့ဆရာ ပြန်တော်မူသွားကြောင်း ကိုသိရတယ်၊အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်ကိုအာရုံပြုပြီး မေတ္တာ ပွားတဲ့အခါမှာတော့ ဈာန်သို့ ရောက်ပါသတဲ့၊ ဒါကြောင့် သေလွန်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်ကိုမေတ္တာလုံးဝမပွားရပါဘူးတဲ့။

**စ၍ မေတ္တာပွားသင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်**

မေတ္တာစ၍ ပွားသင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မိမိ ကိုယ်ပါဘဲ၊ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားတာဟာ ကုသိုလ်ရဖို့ လဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ သမာဓိရဖို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး နှစ်ပေါင်းရာ ထောင် ပွားနေပေမဲ့ အပ္ပနာ သမာဓိတော့ မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူးတဲ့၊ သတ္တဝါများဟာ မိမိလိုဘဲ ချမ်းသာချင်ကြတယ် ဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ထင်ရှားသိဖို့ ပုံစံပြအနေဖြင့် ပွားတာ ပါဘဲ၊ အခြားသော သတ္တဝါများလဲ ချမ်းသာချင်ကြတယ်၊ မဆင်းရဲချင်ကြဘူး၊ အသက်ရှင် နေလိုကြတယ်၊ မသေလို ကြဘူးဆိုတာ သက်သေအဖြစ် ထင်ရှား အောင်လို့ မိမိ ကိုယ်ကို စပြီးမေတ္တာပွားဖို့ “ဝိသုဒ္ဓိမဂ်” မှာ ပြဆိုပါ တယ်။

မိမိကိုယ်ကို စံပြ သက်သေအဖြစ်ဖြင့် မေတ္တာ ပွားပြီးတဲ့ နောက်မှာ ချစ်ခင်ကြည်ညို လေးစားအပ်သော ဆရာသမားကို ဖြစ်စေ၊ အဘိုး အဘ ဦးကြီး စသည်ကို ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးများ ဆိုရင်တော့ အဘွား အမိ အဒေါ် စသည်ကိုဖြစ်စေ စပြီးမေတ္တာပွားရပါမယ်။

**ဣရိယာပုထ် ၄ ပါးလုံး အားထုတ်နိုင်ကြောင်း**

စကြီလျှောက်ရင်း ရပ်နေရင်းလဲ အားထုတ် ပွားများနိုင် ပါတယ်၊ အိပ်နေရင်း လဲလျောင်းရင်းလဲ အားထုတ် ပွား များနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီလို အားထုတ်နိုင်ကြောင်းကို မေတ္တ သုတ်တော်မှာ “ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နောဝ၊ သယာနော ယာဝ တာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ၊ ဧတံသတိံ အဓိဋ္ဌေယျ ” လို့ မိန့်ဆို ထားတဲ့စကားအရ ထင်ရှားသိရပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အား ထုတ်ခါစမှာ တင်ပျဉ်ခွေပြီးထိုင်ဖို့ ညွှန်ပြထားပေမဲ့ နောင် ကာလများမှာ ဣရိယာပုထ် လေးပါးလုံးဖြင့် သင့်တော် သလိုနေပြီး မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီ မေတ္တာ ဘာဝနာ အရာသာမဟုတ်ပါဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိ ပဿနာ အရာမှာလဲ ဣရိယာပုထ် လေးပါးလုံးမှာပင် ရှု မှတ် ပွားများ အားထုတ် အပ်ကြောင်းကို “ ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ ” စသည်ဖြင့် “ သတိပဋ္ဌာန် သုတ်တော်မှာ ” ထင်ရှားညွှန်ပြထားတာ ရှိနေတာပါဘဲ။

# သီလစောင့်မှ အူမတောင့်

သကျဝံသ (မုံရွာ)

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် စကားပြောသည့် အခါ စကားပုံလေးများ စာချိုးလေးများကို မကြာခဏထည့်ထည့် ပြီး ပြောလေ့ရှိကြ၏။ စကားပုံလေးများ သည် ကောင်းသည့် ဘက်ကို ညွှန်းဆိုသည့်စကားပုံရှိသလို မ ကောင်းသည့်ဘက်ကို ညွှန်းဆိုသည့်စကားပုံများရှိ၏။ ဥပမာ 'အူမတောင့်မှ သီလစောင့်' မုသားမပါလင်္ကာ မချော့' စသော စကားပုံလေးများ သည် လောကလူသားများ၏ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်စီးမှု အကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်မှုကိုသာအထောက်အကူ ပြု ပေး နေသဖြင့် စကားပုံအတိုင်း ပြုမူပြောဆိုနေကြပါလျှင် ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ လောကနစ်ဖြာ၌ ဘဝနစ်မွန်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး ရမည့် အခြေအနေသာရှိ၏။

ယနေ့ခေတ် အချိန်အခါတွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စီးပွား ရေးမိတ်ဖက်အဖြစ်လုပ်ကိုင်ကြရာ၌ တစ်ဦးအ ပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်မှု အားနည်းကြ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်နေကြရသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်ပဲ ကတိမတည်မှု မုသားစကားကို အထည် လဲသုံးပြီး ပြောဆိုနေမှု၊ ချိန်ခွင်အလေး ကတ္တား တင်းတောင်းစသည်မမှန်ကန်မှုများ ကြောင့်ပင်ဖြစ်ကြသည်ဟု ပြောဆိုလျှင် ငြင်းပယ်နိုင် ကြမည်လား။ ဒီလိုဆိုလျှင် စီးပွားရေး လောကနယ်ပယ်မှာ အောင်မြင်သောလူတယောက် ဖြစ်လိုလျှင် မိမိကိုတဖက်လူက ယုံကြည်မှုရှိအောင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကိုင် ဘက်အဖြစ် ရေရှည်လက်တွဲ လုပ်ကိုင်သွားနိုင်အောင် 'အူမတောင့်မှ သီလစောင့်' မုသားမပါ လင်္ကာမချော့' ဟူသော စကားပုံများအတိုင်း မပြုမူ မပြောဆိုပဲ မိမိပစ္စည်းများနှင့် သူတပါးပစ္စည်းများကို မှန်မှန် ကန် ကန် ရောင်းသူ ဝယ်သူ ကတိသစ္စာရှိပြီး သီလစောင့် ထိန်းသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားရန်မသင့်ပါလား။ အခြား အခြားသော လူမှုနယ်ပယ်အသီးသီးက ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး တို့သည်လည်း အထူးသတိပြုသင့်လှ၏။

မုသားစကားပြောဆိုမှုကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ခုနစ်နှစ်အရွယ်ရှိ သားတော်လေး ရှင်ရာဟုလာအား ဆုံးမဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် မဇ္ဈိမနိကာယ် မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်လာ အဓမ္မလဠိကရာ ဟုလောဝါဒ

သုတ္တန်တရားတော်သည် မှတ်သားဘွယ်ကောင်းလှ၏။ တနေ့သော ညနေခင်းအချိန်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင် သည် ဘုရင်ဗိမ္ဗိသာရလှူဒါန်းထားသော ဝေဠု ဝန်ကျောင်းတော် ကနေ သားတော်လေး ကိုရင်ရာဟုလာရှိရာ အဓမ္မလဠိက (သရက်ဥယျာဉ်) ကျောင်းသို့တစ်ပါး တည်းကြွတော်မူရာ သားတော်ရှင်ရာဟုလာကလည်းဘဝမည်းတော်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အ တွက် နေရာခင်းပေးပြီး ခြေဆေးရေ အင်တုံ(အိုး)ကိုလည်း တည်ထားပေး၏။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ခြေဆေးတော်မူပြီးသည့်အခါ ခြေ ဆေးရေအိုးထဲ၌ ရေအနည်းငယ်မျှလေးကိုသာ ချန်ထား ကာ ရေအိုးကိုညွှန်ပြလျက် 'ချစ်သားရာဟုလာ ခြေဆေးရေအိုး၌ ရေအနည်းငယ်မျှလေးပဲ ကျန်နေ သည်ကိုသင်မြင်ပါသလား' ဟုမေးတော်မူလိုက်၏။ 'မှန်လှပါ မြင်ပါသည်ဘုရား' ပြန် ဖြေသည့်အခါ 'ချစ်သား ရာဟုလာ ရေအိုးထဲ၌ ရေ အနည်းငယ်လေးမျှ ကျန်ရှိနေသလိုပဲ သိလျက်နဲ့ ချွတ် ယွင်းသော(မုသား)စကားကို ပြောဆိုရာ၌ အရက်မရှိသော သူ (ရဟန်း)တို့အား(လောဘ ဒေါသ မောဟစသည့် ကိလေ သာငြိမ်းကြောင်း) ရဟန်းတရားသည် အနည်းငယ်လေးမျှသာ ကျန်ရှိနေတော့၏' ဟုဟောကြားဆုံးမတော်မူ၏။

ထို့နောက်လည်း ရေအိုးထဲကရေကို အကုန်သွန်ပစ်ပြ ကာ ရေအိုးထဲက ရေများသွန်ပစ်ထားသလို သိ လျက်နှင့် မုသားစကားကို ပြောဆိုသောသူ(ရဟန်း)တို့အား ရဟန်းတရား အားလုံးသည် သွန်ပစ်ထားပြီးဖြစ် ကြောင်း ရေမရှိတော့သည့် အိုးကို မှောက်ထားပြုပြီး ရေအိုးကိုမှောက်ထားသကဲ့သို့ သိ လျက်နှင့်မုသားစကား ပြောသောသူ(ရဟန်း)တို့အား ရဟန်း တရားသည် မှောက်ထားပြီးဖြစ်ကြောင်းနှင့် မှောက်ထားသည့် ရေအိုးကို ပြန်လှန်ကာ အိုးထဲ၌ဘာမျှမရှိတော့သည် ကို ပြတော်မူလျက် 'ချစ်သားရာဟုလာ အိုးထဲ၌ဘာမျှမရှိ အချီးအနီးသာဖြစ်သကဲ့သို့ သိလျက်နဲ့ မုသားစကားပြောသော သူ(ရဟန်း)တို့အား ရဟန်းတရားသည် ဘာမျှမရှိ အချီးအနီး သာဖြစ်ကြောင်း ဥပမာများပြကာ အမေးအဖြေပြုလုပ်ပြီးဆုံးမ တော်မူ၏။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ခြေဆေးရေအင်တုံ(အိုး)ဥပမာဖြင့် တရားဓမ္မကို ဟောပြောတော်မူပြီးသည့်အခါ အောက်ပါအတိုင်း စစ်မြေပြင်က မင်းစီးဆင်ဥပမာဖြင့် ထပ်မံ၍ ဟောပြောဆုံးမတော်မူပြန်၏။

‘ချစ်သားရာဟု လာ ရထားလှည်းသန်နှင့်တူသည့် အစွယ်ရှိသော စစ်မြေပြင်ကိုဝင်ဘူးသော အမျိုးကောင်းသည့် မင်း စီးဆင် သည် စစ်မြေပြင်သို့ ရောက်သည့်အခါ ရှေ့ခြေတို ဖြင့်လည်း စစ်ပွဲ၌ပြုသင့်ပြုထိုက်သော အမှတ်စွဲများကိုပြု လုပ်၏။ နောက်ခြေ ရှေ့ကိုယ် နောက်ကိုယ် ဦးခေါင်း နားရွက် အစွယ် အမြီးတို့ ဖြင့်လည်း အမှတ်စွဲကိုပြုလုပ် ၏။ သို့ပေမဲ့ နှာမောင်းကိုတော့ စောင့်ရှောက်ထားသေးသည်ကို မြင်ရသည့် ဆင်ဦးစီးသူရဲကောင်းက မင်းစီး ဆင်သည် ရှေ့ခြေကအစ နောက်မြီးအဆုံးထိ ကိုယ်အင်္ဂါမျိုးစုံတို့ ဖြင့် အမှတ်စွဲ ကိုပြုလုပ်ပေမဲ့ နှာမောင်းကိုမူ စောင့်ရှောက်ထားသေးသဖြင့် အသက်ကိုမူကား မစွန့် နိုင်သေးဟု စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်၏ ။

‘ရာဟုလာ မင်းစီးဆင်သည် ရှေ့ခြေမှအစ နောက် မြီးအဆုံးထိ ကိုယ်အင်္ဂါမျိုးစုံတို့ ဖြင့်သာမက နှာ မောင်းဖြင့်ပါ စစ်ပွဲတွင်ပြုလုပ်ရမည့် အမှတ်စွဲများကို ပြုလုပ်လာသည် ကို မြင်ရသည့်အခါ ဆင်ဦးသူရဲကောင်း၏စိတ်မှာ မင်းစီး ဆင်သည် ကိုယ်အင်္ဂါမျိုးစုံသာမက နှာမောင်းဖြင့်ပါ အမှတ်စွဲ များကို ပြုလုပ်လာပြီဖြစ်၍ အသက်ကိုပင် စွန့်လွှတ်ထားပြီ မင်းစီးဆင်သည် မပြုလုပ်ပုံသောအမှုမည်သည် တစ်စုံတစ်ခုမျှ မရှိတော့ပြီဟုအ ကြံဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မင်းစီးဆင်ဥပမာနှင့်တူစွာ သီလျက်နှင့်ချွတ်ယွင်းသော မဟုတ်မမှန် ( မုသား စကား ကိုပြောဆိုရာ၌ အရှက်မရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်(ရဟန်း)အား မပြု လုပ်သော အကုသိုလ်မကောင်းမှုသည် တစ်စုံတစ်ခုမျှ မရှိ ပြီဟူ၍ ငါဘုရားဟော၏။ ရာဟုလာ တို့ကြောင့် ဤမုသာဝါဒ၌ ရယ်ရွှင်မြူးတူးလို၍မျှလည်း ချွတ်ယွင်းသောစ ကားကို မဆို အံ့ဟုသင်ကျင့်ရမည် ။ ဟူ၍ထပ်မံပြီးဟောကြားဆုံးမတော်မူ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓက သားတော်ရာဟုလာအား မုသားစကား မပြောဆိုရန်အတွက်သာမက စကားပြောဆိုရာ၌ မပြော မိ ပြောနေစဉ် ပြောပြီးနောက်တို့၌လည်း မိမိပြောသော စကားသည် သူတပါးအား ထိခိုက်နစ်နာမှုရှိမရှိ အကျိုးရှိမရှိ ဆင်းရဲချမ်းသာမှု ဖြစ်မဖြစ် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ရန် ကြေးမုံမှန် ဥပမာကိုပြ၍ အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြား ဆုံးမ တော်မူပြန်၏။ ‘ချစ်သားရာဟုလာ ကြေးမုံမှန်သည် အဘယ် အကျိုးရှိသနည်းဟု မေးတော်မူ၏။ အရှင် ဘုရား ကြေးမုံမှန် သည် ကြည့်ရှုရ ခြင်းအကျိုးရှိပါ၏ဟု ဖြေကြား၏။ ရာဟုလာ ဤဥပမာအတူသာလျှင် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ ကိုယ်အမှု နှုတ်အမှု စိတ်အမှုတို့ကိုပြုရမည်။

ကိုယ်အမှု ကာယကံနှင့်စပ်ပြီး မပြုလုပ်မီ ပြုလုပ်နေ ဆဲ ပြုလုပ်ပြီးနောက်ကာလတို့၌လည်းဆင်ခြင် ရန်၊ နှုတ်မှု ဝစီကံဖြင့် ပြောဆိုရာ၌ မပြောမိ ပြောနေစဉ် ပြောပြီးနောက်

ကာလတို့ ၌ ဆင်ခြင်ရန်၊ စိတ်မှမ နောက်ဖြင့် ကြံစီပြုလုပ်ရာ တို့ ၌လည်း ကြံစီမှု မပြုမီ ပြုနေဆဲ ပြုပြီးနောက်ကာလတို့ ၌ ဆင်ခြင်ရန် အသေး စိတ် ဟောကြားဆုံးမတော်မူ၏။

မိမိ၏ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်တို့ နှင့်စပ်ပြီး မိမိ သူတပါး အကျိုးရှိ မရှိ၊ ကုသိုလ်လား အကုသိုလ် လား ချမ်းသာမှုရနိုင်သလား ဆင်းရဲဖြစ်စေနိုင်သလား စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင် စဉ်းစား၍ အကျိုးရှိသည် ကုသိုလ် ဖြစ်သည် ချမ်းသာမှုရနိုင်သည်ဟု မပြုလုပ်ခင်သိရလျှင် လုပ်ဖြစ်အောင် ဆက်လုပ်ပါ။ လုပ်နေတုံးမှသိရလျှင် ပိုပြီး ကြိုးစားရမည်။ လုပ်ပြီးနောက်မှသိရလျှင် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ပြီး နောက်နေ့ များ၌လည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံကြိုး စားရမည်။ မိမိ၏ ကာယကံ ဝစီကံ မနောက်တို့ နှင့်စပ်ပြီး မိမိသူတပါး အကျိုး မရှိ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်သည် ဆင်းရဲကိုဖြစ်စေ တတ်သည်ဟု မပြုလုပ်ခင်သိရလျှင် မလုပ်ဖြစ်စေနှင့်၊ လုပ်နေ တုံး မှသိရလျှင် လုပ်လက်စ အစီအစဉ်ကို ရုပ်သိမ်းရပ် ပစ်ရမည်။ လုပ်ပြီးမှသိရလျှင် မိမိ၏အမှားပြုလုပ်မိကြောင်း ဆရာအထံ၌သော်၎င်း၊ ပညာရှိတို့ ထံ၊ အတူနေသူတို့ အထံ မှာသော်၎င်း ဖွင့်ဟ ဝန်ချတောင်းပန်စကားပြော ကြား ပြီးနောက်မပြုလုပ်မိအောင် စောင့်ရှောက်ရမည် စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓ ဘုရားရှင်သည် သားတော် ရာဟုလာအား အကျယ်တ ဝင့် ဟောပြောဆုံးမတော်မူ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ တရားတော်များ ကိုသိနေ ကြပါ လျက် တရားတော်အတိုင်း ‘ရှောင်သင့်သည်ကိုရှောင်၍ လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို လုပ်ဆောင် သွားကြ မည်ဆိုလျှင် မိမိဘဝအကျိုးရှိကြောင်း သိနိုင်ပါ၏။ သန္နိဋ္ဌိကော၊ ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက် တွေ့ သိရမည့်တရား ဟူ၍ အာမခံထားသည် မဟုတ်ပါလား။ သီလရှိသောသူသည် စိတ်ဖြူစင်သန် ရှင်းနေ သဖြင့် မိမိဖြစ်လိုရာကို ဆုတောင်းလျှင် ပြည့်စုံနိုင်၏ ။ ဟု အတိ အကျပင် ဟောပြောခဲ့သေးသဖြင့်ကံသုံးပါးကိုကောင်း အောင်ထိန် သိမ်း၍ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသောသူသည် မိမိ၏စားဝတ်နေ ရေး ပြည့်စုံ ရုံမျှလောက်ကတော့ အလွယ်တကူပင်ရနိုင် သဖြင့် ‘အူမတောင့်မှ သီလစောင့်’ ဆိုသည့် စကားပုံ အစား ‘သီလစောင့်မှ အူမတောင့်’ စကားဖြင့်အစားထိုး မှတ်သား သင့်ပါသည်။ ☆



# အတုမြင် အတတ်သင်

အရှင်တောသန (မန်းတက္ကသိုလ်)

မြန်မာတို့၏ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုဆိုရိုးစကားပုံတို့တွင် ပြောဆို ဆုံးမလေ့ရှိသော ‘အတုမြင် အတတ်သင်’ ဆိုသော စကားပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိလက်လမ်းမီသ၍ ရှာဖွေစုဆောင်း တင်ပြလိုပါသည်။ မှန်ပေသည်။ သတ္တဝါတို့၏သဘော၊ လူသားတို့၏ သဘောသည် အတုမြင်လျှင် အတတ်သင်တတ်စမြဲဖြစ်ပေသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှစ၍ အနီးအနားရှိပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့၏ အပြုအမူ အပြောအဆို အနေအထိုင်တို့ကိုမြင်လျှင်မြင်ချင်း အတုလိုက်၍ ပြုမူတတ်သည်မှာ လောကတံထွာ ဓမ္မတာသဘောပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ အတုလိုက်၍ပြုမူ ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ကောင်းသော အတုယူခြင်းနှင့်မကောင်းသော အတုယူခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပေသည်။ အချို့ အတုယူမှုမျိုးသည် မိမိ သူတစ်ပါး အတွက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်သလို အချို့မှာမူ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားလုံးအတွက် ကောင်းကျိုးမပြုနိုင်သည်များလည်းရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့သည် မှန်ကန် ကောင်းမွန်၍ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အတုယူမှုမျိုးကို ရွေးခြယ်ဆုံးဖြတ်ပြီး အတတ်သင်သင့်ပေသည်။ အတုမြင်၍ အတတ်သင်မှားခဲ့ပုံ၊ အတတ်သင်မှားခဲ့၍ ကောင်းသော အတုများတဖန်ပြင်စေ၍ ကောင်းသောအတတ်များသင်ပေးခဲ့ပုံတို့ကို မိမိ လက်လှမ်းမီသ၍ ဇာတ်တော်တို့မှ စုဆောင်း ရှာဖွေ ထုတ်နှုတ်ပြလိုပါသည်။

‘ဂိရိဒတ္တဇာတ်’တော်၌ ‘ပဏ္ဍဝ’မည်သော မင်္ဂလာမြင်သည် ‘ဂိရိဒတ္တ’မည်သော မြင်းထိန်း၏ အပြုအမူကို အတုခိုး၏။ မြင်းထိန်းသည် ခြေထောက်ချို့ယွင်းနေ၍ လမ်းသွားသော အခါ ‘ထော့နဲ့-ထော့နဲ့’ သွား၏။ မြင်းသည် ထိုအပြုအမူကို မြင်၍ ‘ငါ့အားသင်ပြနေသည်’ ဟု မှတ်ယူ၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းမြင်သည် မြင်းထိန်း၏ အပြုအမူကို အတုလိုက်၍ ‘ထော့နဲ့-ထော့နဲ့’ သွားနေတော့၏။ ထိုအခါ ဘုရင်ကြီးသည် မြင်းကောင်းဘဝမှ မြင်းကျိုးဘဝဖြစ်သွားခြင်းကို ပညာရှိပုဏ္ဏားတို့အား စုံစမ်းစေ၍ အကြောင်းစုံကို သိရသောအခါ ခြေထောက်ချို့ယွင်းနေသော မြင်းထိန်းနေရာတွင် ခြေထောက်ကောင်းမွန်သော မြင်းထိန်းတယောက်အားအစားထိုး ဆောင်ရွက်စေ၏။ ထိုအခါ မြင်းသည် မြင်းထိန်းအသစ်၏ အပြုအမူကို မြင်၍ အတုခိုးကာ မြင်းကောင်းပြန်ဖြစ်သွားလေ၏။

ဤဝတ္ထုသည် အတုခိုးမမှားစေရန် ရည်ရွယ်၍ သင်ခန်းစာ ပေးသော ‘မြင်ဆရာဝတ္ထု’ ဖြစ်ပေသည်။ ဤဝတ္ထုကို ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် မိမိအနီးအနားရှိ ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းမွန်ဖို့ရန် အရေးကြီးပေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မကောင်းလျှင် ၎င်းပတ်ဝန်းကျင် မှ မကောင်းသော အတုခိုးမှုများကို ခိုးယူတတ်ပုံနှင့်ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင် ပြန်လည်စီမံပေးသဖြင့် ကောင်းသော အပြုအမူများကို အတုခိုး သင်ယူတတ်မြောက်သွားပုံကို သင်ခန်းစာ ယူသင်ပေသည်။

တဖန် ဗာရာဏသီပြည်၌ ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီး၏ ‘မဟိဠာ မုခ’ မည်သော မင်္ဂလာဆင်တော်သည်ရှိ၏။ ထိုဆင်သည် အကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံပြီး ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၏။ တစ်တယောက် သောသူကိုမျှ မညှင်းဆဲ မနှိပ်စက်ချေ။ တနေ့သော ညအခါ၌ ထိုဆင်၏ တင်းကုတ်အနီး၌ သူခိုးစားမြတ်တို့သည် သွားရမည့် ခရီးလမ်းနှင့်ထိုပစ္စည်းကို အလွယ်တကူမရပါက လူကိုသတ်၍ ပစ္စည်းတို့ကို ရယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းစုံကို တိုင်ပင်ပြောကြားကြ၏။ ၎င်းတို့တိုင်ပင်ကြသော စကားအားလုံးကို မင်္ဂလာဆင်တော်သည် ကြား၏။ ထိုစကားများကို ကြားရသောအခါ ‘ဆင်သည် ငါ့အားပြောကြားနေသည်’ ဟု ထင်မှတ်၏။ ဤသို့ ထင်မှတ်လာသည်မှစ၍ မင်္ဂလာဆင်တော်သည် ၎င်းသူခိုး စားမြတ်တို့၏အတုလိုက်ကာ ဆင်ထိန်းလာသောအခါ ရှေးတုန်းက ကဲ့သို့ မဟုတ်တော့ပဲ ဆင်ထိန်းကို နှာမောင်းဖြင့် ရစ်ပတ်ပြီး နင်းသတ်တော့၏။ နောက်ဖြစ်လာသော ဆင်ထိန်းအသစ်များကို လည်း ရှေးနည်းတူစွာ နင်းသတ်လေတော့၏။

မင်းကြီးသည် ဆင်ယဉ်မှ ဆင်ရိုင်းဖြစ်သွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ပညာရှိပုဏ္ဏားအား စုံစမ်းစေ၏။ ပညာရှိ ပုဏ္ဏားသည် အကြောင်းစုံကို လေ့လာသိရှိရသောအခါ အထက်ပါ သူခိုးတို့ဆောင်ရွက်သည့် နည်းအတိုင်း ဆင်တင်းကုတ်အနီး၌ တရားစကားပြောကြားစေ၏။ ထိုဆင်သည် တရားစကားကို ကြားသိ၍ ဆင်ယဉ်ပြန်ဖြစ်လာ၏။

ဤဝတ္ထုဇာတ်လမ်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်မဆိုထားဘိ အဟိတတိရစ္ဆာန်ပင်ဖြစ်လင့်ကစား အကျင့်ကောင်းသဘောအဖြစ်မှ အကျင့်ဆိုးသဘောအဖြစ်သို့လည်းကောင်း၊ အကျင့်ဆိုးသဘောအဖြစ်မှ အကျင့်ကောင်းအဖြစ်သို့လည်းကောင်း အတုမြင်၍ အတတ်သင်တတ်ပုံ၊ အတုခိုးတတ်ပုံတို့ကို သင်ခန်းစာယူ

သင့်ပေသည်။ ဤဝတ္ထု၏ သဘောမှာ ‘ကြားဆရာဝတ္ထု’ ဖြစ်ပေသည်။

စာဖတ်သူတို့ သိပြီး ကြားဖူးပြီးဖြစ်သော သတ္တိဂုဗ္ဗ ကျေးဇူးတင်စရာ တနေ့သော အခါတွင် မုန်းတိုင်းကျ၍ ကျေးသားညီနောင် နှစ်ကောင်သည် တကွတပြားစီ ဖြစ်သွား၍ တစ်ကောင်းက မုဆိုးများထံသို့ရောက်သွား၏။ အခြားတစ် ကောင်ကမူ ရသေ့ရဟန်းများထံသို့ ရောက်သွား၏။ မုဆိုးများထံ ရောက်သော ကျေးသားသည် မုဆိုးတို့၏ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုများ ကို အမြဲတစေ မြင်တွေ့ကြားသိနေရ၍ ၎င်းတို့ကို အတုယူကာ စရိုက်ဆိုး အပြုအမူဆိုးများဖြစ်ပေါ်လာ၏။ စရိုက်ဆိုး အပြု အမူဆိုးများကို အတုခိုးမှုကြောင့် ရောက်လာသမျှသော သူတို့အား ‘သတ်ပါ၊ ဖြတ်ပါ’ စသောအမူအကျင့်များကို ပြောဆို ဆောင်ရွက်နေတော့၏။ ရသေ့ရဟန်းတို့ထံရောက်သော ကျေးသားသည်ကား ရသေ့ ရဟန်းတို့၏ ပြောဆို ဆက်ဆံမှု များကို မြင်တွေ့ ကြားသိနေရ၍ ၎င်းရသေ့ ရဟန်းတို့၏ အပြုအမူ အပြောအဆို နောက်သို့အတုလိုက်ကာ ကောင်းသော စရိုက် များကို အတုခိုးမှုကြောင့် ရောက်လာသမျှသော သူတို့အား ကြွပါ၊ ထိုင်ပါ၊ စားပါ၊ သောက်ပါ စသော ကောင်းသော အပြု အမူများကို ဆောင်ရွက်တော့၏။ ထိုသို့ အတုယူ၊ အတုခိုးမှု ပေါ်မူတည်၍ ၎င်းကျေးသားနှစ်ကောင်တို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု တို့သည်လည်း ကွာခြား သွားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤဝတ္ထုအရ သူယုတ်မာနှင့်ပေါင်းလျှင် သူယုတ်မာ ဖြစ်ရ၏။ သူတော်ကောင်းနှင့်ပေါင်းလျှင် သူတော်ကောင်းဖြစ်ရ၏။ အပေါင်းအသင်းကြောင့် ဂုဏ်တက်သလို အပေါင်းအသင်း ကြောင့်လည်း ဂုဏ်ကျတတ်ပေသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် အပေါင်းအသင်းသည် အလွန်အရေးပါပေသည်။ ထို့ကြောင့် အပေါင်းအသင်းမှားသွားလျှင် အတုခိုးလည်း မှားသွားနိုင်၏။ အပေါင်းအသင်းကောင်းလျှင် အတုခိုးလည်း ကောင်းသွားပါ၏။ ဤဝတ္ထုဖြင့် လူတို့အား မိမိတို့ဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး အတွက် အပေါင်းအသင်း မမှားရအောင် သတိပြုရှောင်ကြဉ်သင့် ပုံကို သင်ခန်းစာပေးပါ၏။ ဤဝတ္ထုသဘောမှာ ‘ကြားဆရာ မြင်ဆရာ’ ဝတ္ထုလည်းဖြစ်ပါ၏။

ဤကဲ့သို့ အလားတို့ အတုယူဖွယ် သင်ခန်းစာယူဖွယ် ဇာတ်လမ်းဝတ္ထုတို့မှာ ဘုရားဟောပါဠိတော်နှင့်အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့တွင် အများအပြားတွေ့နိုင်ပေသည်။ လောကတွင် လူအ သိများသော ဇာတ်လမ်းဝတ္ထုတစ်ခုမှာ ဒေဝဒတ် တည်းဟူသော သူယုတ်မာနှင့် အပေါင်းမှားမိ၍ မိမိဖခင်အား ပြန်သတ်သော အဇာတသတ်ဝတ္ထုပင်ဖြစ်သည်။ အဇာသတ်မင်းသားသည် ဒေဝဒတ်နှင့်အပေါင်းမှားပြီး ဒေဝဒတ်၏ လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း လိုက်လုပ်ခဲ့မိ၍ မိမိ၏ မွေးသဖခင် ကျေးဇူးရှင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး

အား ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်မိခဲ့လေသည်။ ၎င်းပြုလုပ်မိခဲ့သော အမှားကြီးအား အမြဲတမ်း နောင်တဖန် ပူပန်ရလျက် တထွေထွေ တမိုင်မိုင်နှင့် အိပ်မပျော်နိုင်ပဲဖြစ်ခဲ့ရလေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ရသည် မှာ သူယုတ်မာတည်းဟူသော ဒေဝဒတ်နှင့်ပေါင်းသင်းမိခဲ့သော ကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်နေရာမှ ဆေးဆရာဇီဝက တည်းဟူသော သူတော်ကောင်းနှင့်ပေါင်းသင်းမိရာမှ ဆရာဇီဝက ၏အကူအညီဖြင့် စိတ်သက်သာကို လိုက်လံရှာဖွေခဲ့ရာ အဆုံး၌ သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်ထံသို့ ဆိုက်ဆိုက်ကြရောက်လာပြီး မြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ တရားတော်ကို နာယူ၍ သရဏဂုံ၌တည်လျက် သူ တော်ကောင်း အကျင့်တရားများကို ပွားများနိုင်ခဲ့ပေသည်။

ဤဝတ္ထုမှာ အထက်ပါဝတ္ထုကဲ့သို့ပင် အပေါင်းအသင်း အပေါ်လိုက်၍ ကောင်းသော အတုယူမှု၊ မကောင်းသော အတု ယူမှုတို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် လောက၌ လူတို့တွင်သာမက အဟိတ်တိရစ္ဆာန်တို့သော်မှ မိမိ တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထု အပေါင်းအသင်းတို့ကို အတုမြင်၍ အတတ်သင်တတ်ကြသည်မှာ ဓမ္မတာသဘောပင်ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါဝတ္ထုတို့အား သင်ခန်းစာယူလျက် မိမိတို့ နေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသတို့၌ ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် အပေါင်းအသင်းတို့ အား ဆင်ခြင်သုံးသတ် ပေါင်းသင်းသင့်ကြောင်းနှင့်အတုမြင် အတတ်သင် မမှားသင့်ကြောင်းတို့ကို တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရ ပါသည်။ ❖

**ကုသိုလ်ထုပ် အဟုတ်လိုသေးသည်**

ယခု သင်၏ အသက်အရွယ်သည် ဆုတ်နစ်သောအရွယ် သို့ ရောက်ချေပြီ။ သေမင်း၏ ထံမှောက်သို့ သင်သွားချိန် ရောက် နေလေပြီ။ သင့်အတွက် လမ်းခရီးကြားမှာ ဆိုင်းငံ့နားနေစရာ မရှိတော့ပြီ။ သင့်အဖို့ (သံသရာလမ်းခရီးကြမ်း၌ မနှမ်းမနွယ် သုံးဆောင်ဖွယ်) ကောင်းမှုရိက္ခာလည်း ဘာမှ မရှိသေး ပါတကား။  
(ဓမ္မပဒ)

**Your life has come to an end now; to the presence of death you are setting out. No halting place is there for your by the way. Provision too there is none for you.**  
(Dhammapada)

အရွယ်ဆုတ်နစ်	သင်ဖြစ်ချေပြီ။
သေမင်းထံမှောက်	သင်ရောက်နေပြီ။
လမ်းခရီးကြား	ရပ်နားမတည်။
ကုသိုလ်ထုပ်	အဟုတ်လိုသေးသည်။

(ဗုဒ္ဓဂီတိကာ)

# ရေပြည်အကြောင်း တစ်စုတစ်စည်း

ဦးစန္ဒောဘာသ

မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ကိုယ်ဖြင့် နှုတ်ဖြင့် စိတ်ဖြင့် မကောင်းမှုကို ပြုကြသဖြင့် အပါယ်ငဲ့သို့ ရောက်ကြရသော အပါယ်သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံရပုံမှာ ဥပမာ ပြာပိုရန်ပင် မလွယ်ဟု မိန့်တော်မူလေရာ ရဟန်းတော်တပါးက မြတ်စွာ ဘုရားအား အရှင်ဘုရား ဖြစ်တန်သော ဥပမာကို ပေးတော်မူနိုင် ပါသလားဘုရားဟု လျှောက်ထားလေလျှင် ချစ်သား ပေးနိုင် ပေ၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ချစ်သားတို့ ဥပမာအားဖြင့် မကောင်းမှု ပြုကျင့်သော ခိုးသူကို ဖမ်း၍ အရှင်မင်းကြီး ဤသူကား မကောင်းမှု ပြုကျင့်သော ခိုးသူပါသည်။ ဤသူအား အလိုရှိရာ အပြစ်ဒဏ်ကို ပေးတော်မူပါဟု မင်းကြီးအား ပြကြကုန်ရာ၏။ မင်း ကြီးသည် ထိုခိုးသူကို အမိန့်တော် မှတ်ရာ၏။ အချင်းတို့ သွား ကြကုန်လော့ ဤခိုးသူကို နံက်အခါ လှံချက် တရာဖြင့် ထိုးသတ် ကြကုန်လော့ဟု အမိန့်တော်မှတ်ရာ၏။ ထိုခိုးသူကို နံက်အခါ၌ လှံချက်တရာဖြင့် ထိုးသတ် ကုန်ရာ၏။ ထိုနောက် မင်းကြီးသည် မွန်းတည့်အခါ၌ “အိုအချင်းတို့ ထိုခိုးသူယောက်ျားသည် အဘယ် သို့ဖြစ်သနည်း ဟုမေးရာ၏။ အရှင်မင်းကြီး ထိုရှေးအ တိုင်းသာလျှင် အသက်ရှင်လျက်ပင် ရှိပါသေး၏ဟု သံတော်ဦး တင်ရာ၏။ အချင်းတို့ သွားကြကုန်လော့ ထိုခိုးသူယောက်ျားကို မွန်းတည့်အခါ၌ လှံချက်တရာဖြင့် ထိုးသတ်ကြကုန်လော့ဟု အမိန့်တော်မှတ်ရာ၏။ ထိုနောက် မင်းကြီးသည် ညချမ်းအခါ၌ အိုအချင်းတို့ ထိုခိုးသူယောက်ျားသည် အဘယ်သို့ ဖြစ်သနည်းဟု မေးရာ၏။ အရှင်မင်းကြီး ထိုရှေးအတိုင်းသာလျှင် အသက်ရှင် လျက်ပင် ရှိပါသေး၏ဟု သံတော်ဦး တင်ရာ၏။ အချင်းတို့ သွား ကြကုန်လော့ ညချမ်းအခါ၌ လှံချက်တရာဖြင့် ထိုးသတ် ကြကုန်လော့ဟု အမိန့်တော် မှတ်ရာ၏။ ထိုယောက်ျားကို ညချမ်းအခါ၌ လှံချက်တရာဖြင့် ထိုးသတ်ကြကုန်ရာ၏။ ချစ်သားတို့ အဘယ်သို့ မှတ်ထင်ကြသနည်း၊ လှံချက်သုံးရာတို့ဖြင့် အထိုးသတ်ခံရသော ထိုခိုးသူယောက်ျားသည် ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာယာ ခြင်းကို ခံစားရသည်မဟုတ်လော့ဟု မေးတော် မူရာ အရှင်ဘုရား တစ်စုတစ်စည်း လှံချက်ဖြင့်လည်း ထိုးသတ်ခံရ သော ထိုယောက်ျားသည် ထိုထိုးသတ်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာယာခြင်းကို ခံစားရရာ၏။ လှံချက်သုံးရာတို့ဖြင့် ထိုးသတ်ခံရရာ၌မူ အဘယ်ဆိုသွယ်ရာ ရှိပါအံ့နည်းဟု လျှောက်ထားကြကုန်၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အနဲငယ်သော လက်တဆုပ် စာမျှသော ကျောက်ခဲကို ကိုင်၍ ရဟန်းတို့ ငါဘုရား ကိုင် ထားသော လက်တဆုပ်စာမျှသော ကျောက်ခဲနှင့် ဟိမဝန္တာ

တောင်သည် အဘယ်က သာလွန်၍ ကြီးသနည်း ဟုမိန့်တော်မူ ၏။ မြတ်စွာဘုရား လက်တဆုပ်စာမျှသော အရှင်ဘုရား ကိုင်ထားသော ဤကျောက်ခဲသည် မပြောပလောက်ပါ။ ဟိ မဝန္တာ တောင်မင်းကို ထောက်စာသော် ရေတွက်လောက် ခြင်းမျှသို့ပင် မရောက်ပါ။ ရာ, ထောင်စိတ် တစ်စိတ်မျှသို့ ပင်မရောက်ပါ။ နှိုင်းယှဉ်ဘို့ပင် မဖြစ်နိုင်ပါဟုလျှောက်ထား ကြကုန်၏။ ချစ်သား တို့ ဤအတူသာလျှင် လှံချက်သုံးရာတို့ဖြင့် ထိုးသတ်ခံရသော ထိုခိုးသူယောက်ျား၏ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ငရဲ၌ ဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် ထောက်စာသော် ရေတွက်ခြင်းမျှသို့ပင် မရောက်ပါ။ ရာ, ထောင် စိတ် တစ်စိတ်မျှသို့လည်းမရောက်ပါ။ နှိုင်း ယှဉ်ဘွယ်ရာပင် မရှိဟု မိန့်တော်မူလေသည်။

ငရဲ၌ဖြစ်သော သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ၃ ဂါဝတ်ရှိ၏။ ငရဲထိန်းတို့သည် ထိုမျှခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားသော ငရဲသားကို အလျှံတပြောင်ပြောင် တောက်လောင်သော သံမြေပေါ်၌ ပက် လက်အိပ်စေကုန်၏။ ထိုနောက် ညာဘက် လက်ဝါး၌ ထန်းလုံးခန့်ရှိ ရဲရဲတောက်သော သံစိုကြီးကို ရိုက်နှက် သွင်းကုန်၏။ ဘယ်ဘက် လက်ဝါး၌လည်း နည်းတူပင် ရိုက် နှက်သွင်းကုန်၏။ ညာဘက်ခြေ ဘယ်ဘက်ခြေ ခါးလယ် တို့၌လည်း နည်းတူပင် ရိုက်နှက်သွင်းကုန်၏။ ထိုအတူ မှောက် လျက် အိပ်စေ၍၎င်း၊ စောင်းလျက်အိပ်စေ၍၎င်း၊ ငါးပါးသော ဌာနတို့၌ သံစိုကြီးများကို ရိုက်နှက်၍ ညည်းဆဲ နှိပ်စက်ကုန်၏။ အကုသိုလ်ကို မကုန်သေးမချင်း ငရဲသားကား မသေနိုင်။ ဤသို့ အညည်းဆဲခံရသော ငရဲသားတို့သည် ရဲရဲတောက်သော သံမြေ ပြင်ကို မြင်ရုံမျှဖြင့်လည်း များစွာ စိတ်ဆင်းရဲ၏။ အလွန် ကြမ်းတမ်းရက်စက်စွာ ကြိမ်းမောင်း ပြောဆိုသော ငရဲထိန်းတို့၏ အသံကို ကြားရ၍လည်း စိတ်ဆင်းရဲ၏။ သံမြေပေါ်၌ အတင်း တွန်းလှဲ၍ သိပ်ခြင်း, မီးလောင်ခံခြင်း, သံစိုကြီးများဖြင့် ရိုက်နှက်မည်ကို မြင်ရခြင်း, ရက်စက်စွာ သံစိုရိုက်နှက်ခံခြင်းတို့ ကြောင့်လည်း အတိုင်းမသိ ကြီးစွာသော ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ခံစားရ၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌ ကယ်ပါ သနားပါ ချမ်းသာပေးပါ စသည်ဖြင့် မျက်ရည်စီးယို ငိုကြွေး မည်တမ်းလျက် တောင်းပန်သော်လည်း မည်သူကမျှ မကယ် မသနား ချမ်းသာမပေးချေ။ မိမ့်ဘဲမဲ့ ဆွေမျိုးမဲ့ အဆွေခင်ပွန်းမဲ့၍ တကိုယ်တည်းသာဖြစ်လျက် ညှိုးငယ်စွာနှင့် အလွန်ကြီးမား သော ဆင်းရဲတွေကို အော်မြည်ယောင်ယမ်းလျက် မိနစ်စက္ကန့်မျှ မခြားဘဲ ခံစား၍ နေရရှာလေတော့၏ ထို့ပြင် သံစိုငါးချက်နှက်၍ မသေသေးသော ငရဲသားကို ငရဲထိန်းတို့သည် အိမ်မိုး တဖက်ခန့်ရှိသော တံစည်း ပေါက်ပြား ကြီးတို့ဖြင့် ရှစ်မြှောင်ပုံ

ခြောက်မြောက်ပုံ စသည်ဖြစ်အောင် မျဉ်းပစ်၍ ရွှေခတ်ကြပြန်၏။ သွေးတို့သည် မြစ်ဖြစ်၍ စီးလေကုန်၏။ ထိုသွေးတို့မှ မီးတောက်ထ ပြန်၍ ရွှေခတ်ရာကိုယ်၌ စွဲလောင်လေ၏။ အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲကို ခံစားရလေ၏။ ထိုမျှဖြင့် မသေသေးလျှင် ဇောက်ထိုး တွဲလဲဆွဲထား၍ ပန်းကြိုးခန့်ရှိ ပဲခွပ်တို့ဖြင့် ပါးပါး ပါးပါးလွှာလျက် ရွှေခတ်ကြပြန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လည်း မသေသေးလျှင် မီးလျှံ ရဲရဲတောက်သော သံရထား၌ နွားမြင်းတို့ကဲ့သို့ တပ်၍ မီးကျိုး ခဲတောင်ပေါ်သို့ တက်စေကုန်၏။ မတက်ဘဲနေလျှင် ရဲရဲတောက် သော သံတုတ်ကြီးများဖြင့် အပြင်းရိုက်၍ တက်စေကုန်၏။ တောင်ထိပ်သို့ရောက်လျှင် တဖန်ဆင်းစေကုန်၏။ ဤသို့ တက်ချည် ဆင်းချည် အဖန်ဖန် ပြုစေကုန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လည်း မသေသေးလျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်လျက် ရဲရဲတောက်သော လောဟကုမ္ဘီခေါ် သံရည်ပွက် အိုးကြီးထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ကုန်၏။ ထိုငရဲသားတို့သည် သံရည်ပွက်ထဲ ရှဲ-ကနဲကျ၍ အမြုပ်တစ်စိ ထလျက် နစ်မြုပ်သွားရရှာလေ၏။ အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ ငရဲအိုး၏ အောက် စသို့ရောက်၏။ တဖန်အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ ငရဲအိုး၏ အထက် နှုတ်ခမ်းဝသို့ ရောက်လျက် ပေါ်လာ၏။ ဘေးအရပ်မျက်နှာ များသို့လည်း ဖီလာသွား၏။ ထမင်းအိုး ပွက်သောအခါ၌ ဆန်စေ့ကလေးများကဲ့သို့ပင်တည်း၊ အတိုင်းမသိ သော ဆင်းရဲနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေရလေ၏။

ကံမကုန်သေး၍ ထိုမျှဖြင့် မသေပြန်လျှင် သံရည်ပွက်ထဲမှ ငရဲသားကို ထုတ်ယူ၍ ငရဲထိန်းတို့သည် မီးတဟုန်းဟုန်း အ မြဲတောက်လောင်လျက်ရှိသော ငရဲကြီးထဲသို့ ပစ်သွင်းလိုက်ကြ ပြန်၏။ ထိုငရဲကြီးသည်ကား အလျား အနံ အမြင့် ယူဇနာ တရာစီရှိ၏။ လေးထောင့်ညီသော သံသေတ္တာကြီးနှင့်တူ၏။ အရှေ့ဘက်နံရံမှ မီးလျှံသည် အနောက်ဘက် နံရံကို ဖောက် ပြီးလျှင် အပြင်ဘက်၌ ယူဇနာ တရာတိုင်အောင် ပူလောင်၏။ အနောက်နံရံ တောင်နံရံ မြောက်နံရံ အထက်သံမိုး အောက်သံ မြေပြင်တို့မှ မီးလျှံတို့သည်လည်း နည်းတူချည်းသာတည်း။ ထိုငရဲကြီးအတွင်း၌ ထိုမှဤမှ ပြေးလွှားလူးလှိမ့် ဟစ်အော် မြည်တမ်းလျက် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံစားရလေ၏။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသော် တစ်ခါတစ်ရံ၌ ထိုငရဲကြီး၏ တံခါးဝ တစ်ခုခုသည် ပွင့်၏။ ထိုအခါ၌ ငရဲသားတို့သည် ထွက်ရန် ထိုတံခါးဆီသို့ အတင်း ပြေးကြ၏။ အချို့မှာ လမ်းခရီးမှာပင် မောပန်း လူးလှိမ့်လျက်ရှိကုန်၏။ အချို့မှာ တံခါးဝသို့ ရောက် ကုန်၏။ အနှစ် သိန်းပေါင်းများစွာကြာလျှင် ထိုတံခါးကြီးသည် ပိတ်သွားလေ၏။ ထွက်နိုင်သော ငရဲသားသည်လည်း အပြင်သို့ ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘင်ပုပ်ငရဲထဲသို့ ကျသွားလေ၏။ မစင်ဘင်ပုပ်ထဲ၌ နစ်မြုပ်နေစဉ် ဆင်၏လည်ပင်းခန့် လှေလုံး ခန့်ရှိသော ပိုးလောက်တို့က ကိုက်ခဲစားကြလေ၏။ ထိုဘင် ပုပ်ငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် ပြာပူငရဲသို့ ကျရောက် သွားပြန်၏။ ထိုငရဲ၌ အိမ်ထွတ်ခန့်ရှိသော မီးကျိုးခဲ ရဲရဲတောက်သော ပြာပူတို့ ဖြင့် လောင်ကျွမ်း၍ ဆင်းရဲကြီးစွာကို ခံစားရပြန်၏။ ထိုငရဲမှ လွတ်

ပြန်လျှင် လက်ပံတောငရဲသို့ ရောက်ပြန်၏။ လက်ပံပင်တို့မှာ ၁၆ လက္ခဏာရှိသော ဆူးရှိကုန်၏။ ငရဲထိန်းတို့က ရိုက်နှက်၍ ထိုလက် ပံပင်တို့၌ တက်ချည် ဆင်းချည် ပြုစေကုန်၏။ လက်ပံဆူးတို့သည် တက်သောအခါ၌ အောက်ဘက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ဆင်း သောအခါ၌ အထက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ကြောက်လန့်တ ကြား လျှင်စွာ တက်ရ ဆင်းရဲသော ငရဲသားတို့၏ ကိုယ်သည် ထိုလက်ပံဆူးတို့ဖြင့် ထိုးမိ၍ စုတ်ပြတ် ပေါက်ပြဲလျက်ရှိလေ၏။ ထိုငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် သန်လျက်တောငရဲသို့ ရောက်ပြန်လေ၏။ ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သန်လျက်နှင့်တူစွာ နှစ်ဖက်သွား ရှိသော အရွက်တို့သည် ကြွေ၍ ငရဲသား၏ ကိုယ်ပေါ်၌ ကျလေ ကုန်၏။ လက်၊ ခြေ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတို့သည် အပိုင်းအပိုင်း ပြတ်လေကုန်၏။ ထ၍ပြေးလျှင် သံမြေပြင်၌ သင်တုန်းစားသွား တို့သည် ထွက်ပေါ်လျက်ရှိကုန်၏။ ရှေ့မှ သံတံတိုင်းလည်း ကာရံ လျက်ရှိလေ၏။

ထိုငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် ဝေတ္တရဏီမည်သော ကြိမ်ချောင်း ငရဲသို့ ကျရောက်ပြန်လေ၏။ ထိုငရဲမှာ ကျိုက်ကျိုက် ဆူသော သံရည်အတိပြည့်၏။ သင်တုန်းစားသွားနှင့်တူသော နွယ်များ ကြာရွက်များရှိ၏။ အောက်မြေပြင်၌ သင်တုန်း သွားခင်းလျက်ရှိ၏။ ကမ်းပါးတို့၌လည်း သင်တုန်းစားသွားကဲ့သို့ ထက်သော ကြိမ်နွယ် များ သမန်းမြက်များ ရှိကြ၏။ ငရဲသားသည် ထိုချောင်းကို ဆင်းမိလျှင် မြေပြင်မှ သင်တုန်းသွားရှိသောကြောင့်၎င်း၊ သံရည်ပူ ဖြင့် လောင်ခြင်း၊ စပ်ခြင်းတို့ကြောင့်၎င်း၊ ဗိုင်းကနဲလဲရှာလေ၏။ လဲလျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူလျက် ပူစပ်သော သံရည်ထဲ၌ စုန်ချည် ဆန်ချည် မျောနေလေ၏။ ကမ်းပါး၌နေသော ကြိမ်သမန်းမြက်တို့ ဖြင့်လည်း ရှ၏။ ချောင်းထဲ၌ရှိသော နွယ်နှင့်ကြာရွက် တို့ ဖြင့်လည်းရှ၏။ ငရဲသား၏ကိုယ်သည် အစုတ်စုတ် အပြတ်ပြတ် ဖြစ်လေ၏။ စုန်ချည်ဆန်ချည် မျောလျက် အတိဒုက္ခ ရောက် နေသော ထိုငရဲသားကို ငရဲထိန်းတို့တွေ့လျှင် သံငါးများချိတ်ကြီး ဖြင့် ဆယ်တင်၍ ‘ဘာအလိုရှိသလဲဟု မေးကုန်၏။ ထမင်း ဆာသည်ဟုဆိုလျှင် ရဲရဲတောက်သော သံတုံးသံခဲတို့ဖြင့် ပြည့် သော သံခြင်းတောင်းကြီးကို ယူလာကုန်၏။ ငရဲသားသည် ကြောက်လှသောကြောင့် ပါးစပ်ကို အတင်းပိတ်၍ ထားရှာလေ ၏။ ထိုအခါ ငရဲထိန်း တစ်ယောက်က ပေါက်ချွန်းကြီးဖြင့် အတင်းပေါက်၍ ပါးစပ်ကိုဖွင့်၏။ အခြားငရဲထိန်းတစ်ယောက်က ထိုနည်းတူပင် တစ်ဘက်မှ ပေါက်၍ဖွင့်၏။ ထိုသို့ဖွင့်၍ ပါးစပ်ဟင်းလင်း ပွင့်နေသောအခါ၌ ရဲရဲတောက်သော ထိုသံတုံး သံခဲတို့ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပစ်ထည့်၍ ကျွေးကြလေ၏။ ထိုသံတုံး သံခဲတို့သည် နှုတ်ခမ်း လျှာ အာခေါင် လည်ချောင်း အူတို့ကို လောင်ကျွမ်းပြီးလျှင် အောက်ဒွါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ရေငတ်သည်ဟု ဆိုပြန်လျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်သော သံရည် တို့ကို လောင်းထည့်၍ ပေးကုန်၏။ ထိုသံရည်ပူတို့သည်လည်း နည်းတူပင် လောင်၍ အောက်ဒွါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။

စာမျက်နှာ ၁၆ သို့ဆက်ရန်-

# Practical Vipassanā Meditation Exercises

By Mahasi Sayadaw

**T**he practice of Vipassanā or Insight Meditation is the effort to understand correctly the nature of the mental and physical phenomena within one's own body. Physical phenomena are the things or objects that one clearly perceives around and within one. The whole of one's body constitutes a group of material qualities (*rūpa*). Mental phenomena are acts of consciousness or awareness (*nāma*). These are clearly perceived whenever things are seen, heard, smelt, tasted, touched, or thought of. We must make ourselves aware of these mental phenomena by observing them and noting thus: 'Seeing, seeing', 'hearing, hearing', 'smelling, smelling', 'tasting, tasting', 'touching, touching', or 'thinking, thinking'.

Every time one sees, hears, smells, tastes, touches, or thinks, one should make a note of the fact. However, in the beginning of one's practice, one cannot make a note all of these events. One should, therefore, begin with noting those events which are conspicuous and easily perceivable.

With every act of breathing, the abdomen rises and falls — this movement is always evident. This is the material quality known as the element of motion (*vāyodhātu*). One should begin by noting this movement, which may be done by mentally observing the abdomen. You will find the abdomen rising when you breathe in, and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as 'rising', and the falling as 'falling'. If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand. Do not alter the manner of your breathing. Neither slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will tire if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally.

In vipassanā meditation, what you name or say doesn't matter. What really matters is to know or perceive. While noting the rising of the abdomen, do so from the beginning to the end of the movement just as if you are seeing it

with your eyes. Do the same with the falling movement. Note the rising movement in such a way that your awareness of it is concurrent with the movement itself. The movement and the mental awareness of it should coincide in the same way as a stone thrown hits the target. Similarly with the falling movement.

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying, 'wandering, wandering.' When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you return to noting the rising and falling of the abdomen. If the mind reaches somewhere, note as 'reaching, reaching'. Then return to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as 'meeting, meeting'. Then return to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody, note as 'talking, talking'.

In short, whatever thought or reflection occurs should be noted. If you imagine, note as 'imagining'. If you think, 'thinking'. If you plan, 'planning'. If you perceive, 'perceiving'. If you reflect, 'reflecting'. If you feel happy, 'happy'. If you feel bored, 'bored'. If you feel glad, 'glad'. If you feel disheartened, 'disheartened'. Noting all these acts of consciousness is called *cittanupassana*.

Because we fail to note these acts of consciousness, we tend to identify them with a person or individual. We tend to think that it is 'I' who is imagining, thinking, planning, knowing or perceiving. We think that there is a person who, from childhood onwards, has been living and thinking. Actually, no such person exists. There are instead only these continuing and successive acts of consciousness. That is why we have to note these acts of consciousness and know them for what they are. So we have to note each and every act of consciousness as it arises. When so noted, it tends to disappear. We then return to noting the rising and falling of the abdomen.

When you have sat meditating for a long time, sensations of stiffness and heat will arise in your body. These are to be noted carefully too. Similarly with sensations of pain and

fatigue. All of these sensations are *dukkhavedana* (feeling of unsatisfactoriness) and noting them is *vedanānupassanā*. Failure or omission to note these sensations makes you think, "I am stiff, I am feeling hot, I am in pain. I was alright a moment ago. Now I am uneasy with these unpleasant sensations." The identification of these sensations with the ego is mistaken. There is really no 'I' involved, only a succession of one new unpleasant sensation after another.

It is just like a continuous succession of new electrical impulses that light up an electric lamp. Every time unpleasant contacts are encountered in the body, unpleasant sensations arise one after another. These sensations should be carefully and intently noted, whether they are sensations of stiffness, of heat, or of pain. In the beginning of one's meditation practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change one's posture. This desire should be noted, after which the meditator should return to noting the sensations of stiffness, heat, etc.

There is a saying, "Patience leads to nibbāna." This saying is particularly relevant in meditation practice. One must be patient to meditate. If one shifts or changes one's posture too often because one cannot bear the sensation of stiffness or heat that arises, good concentration (*samādhi*) cannot develop. If concentration cannot develop, insight cannot result and there can be no attainment of the path (*magga*), the fruit of that path (*phala*) or nibbāna. That is why patience is needed in meditation. It is mostly patience with unpleasant sensations in the body like stiffness, heat, pain and other unpleasant sensations. On the appearance of such sensations one should not immediately change one's posture. One should continue patiently, just noting as 'stiff, stiff' or 'hot, hot'. Moderate unpleasant sensations will disappear if one notes them patiently. When concentration is strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will, of course, have to change one's posture if the sensations do not disappear even after noting them for a long time, or if they become unbearable. One should then begin by noting 'wanting to change, wanting to change.' If one raises the arm, note as 'raising, raising'. If one moves, note as 'moving, moving'. This change should be made gently and noted as 'raising, raising', 'moving, moving' and 'touching, touching'.

If the body sways, note 'swaying, swaying'. If you raise the foot, note 'raising, raising'. If you move it, note 'moving, moving'. If you drop it, note 'dropping, dropping'. When there is no more movement, return to noting the rising and falling of the abdomen. There must be no gaps, but continuity between a preceding act of noting and a succeeding one, between a preceding state of concentration and a succeeding one, between a preceding act of intelligence and a succeeding one. Only then will there be successive and ascending stages of maturity in the meditator's understanding. Knowledge of the path and its fruition are attained only when there is this kind of accumulated momentum. The meditative process is like that of producing fire by energetically and unremittingly rubbing two sticks of wood together to generate enough heat to make fire.

In the same way, the noting in vipassanā meditation should be continuous and unremitting, without any interval between acts of noting, whatever phenomena may arise. For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the meditator desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching.

If one perseveres, the itchiness will generally disappear, in which case one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchiness does not disappear, one may eliminate it by scratching, but first the desire to do so should be noted. All the movements involved in the process of eliminating the itch should be noted, especially the touching, pulling and pushing, and scratching movements, eventually returning to the rising and falling of the abdomen.

Whenever you change your posture, begin by noting your intention or desire to change, and note every movement closely, such as rising from the sitting posture, raising the arm, moving and stretching it. You should note the movements at the same time as making them. As your body sways forward, note it. As you rise, the body becomes light and rises. Focus your mind on this, you should gently note as 'rising, rising'.

To be continued-

**A**

# ၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုသင်္ကန်း အလှူရှင်များ စာရင်း

၁။ ဒေါ်တာနှင့်တူများ	တစ်စုံ
၂။ မအိအိမာ	တစ်စုံ
၃။ နီနီလွင်၊ စန္ဒာစန်းမောင်၊ အောင်ကေသီ၊ သူဇာလှကြည်၊ သီရိချိုဆွေ၊ နှင်းနှင်းအောင်	ငါးစုံ
၄။ ဦးမြသန်းအားရည်စူး၍ညီမ ဒေါ်လှမြင့်၊ ဒေါ်သန်းသန်းမြင့်	တစ်စုံ
၅။ ဦးမင်း၊ ဦးဝင်း	တစ်စုံ
၆။ ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	တစ်စုံ
၇။ မအေးမြချစ်	တစ်စုံ
၈။ ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း	တစ်စုံ
၉။ ဦးတင်သိန်း၊ ဒေါ်ချို မိသားစု	တစ်စုံ
၁၀။ ဦးခင်မောင်ဝင်းဒေါ်သက်သက် မိသားစု	တစ်စုံ
၁၁။ မောင်အာကာ (မွေးနေ့)	တစ်စုံ
၁၂။ မမိုးမိုး	တစ်စုံ
၁၃။ ကိုမင်းသန့်၊ မသန္တာလင်း၊ သမီး နဒီမျိုး	တစ်စုံ
၁၄။ <b>Dr. Myo Myint, Daw N. N. Lwin</b>	တစ်စုံ
၁၅။ ဦးခင်၊ ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	တစ်စုံ
၁၆။ <b>Mr &amp; Mrs D. G. Fergusson and daughter khin Fergusson</b>	တစ်စုံ
၁၇။ ဒေါ်ခင်မာကြည် (မွေးနေ့ - ရန်ကုန်)	တစ်စုံ
၁၈။ ကိုကျော်စွာ၊ မတင်တိုးတိုးအောင်	တစ်စုံ
၁၉။ မဆွေဆွေအောင်	တစ်စုံ
၂၀။ ဒေါ်စူးစူး (မွေးနေ့)	တစ်စုံ
၂၁။ ဒေါ်ခင်ဝင်းမြင့်၊ သား မောင်ဝေလ	တစ်စုံ
၂၂။ ကိုကျော်ခိုင်၊ မမီးလေး၊ သား ဥာဏ်လင်းထက်၊ သမီး ရွန်းလဲ့မေဦး	တစ်စုံ
၂၃။ ကိုငြိမ်းဇော်လင်း၊ မနီနီးထွေး သား ပြည့်စုံငြိမ်း	တစ်စုံ
၂၄။ ကိုသင့်မြတ်လှ၊ မတင်တင်အေး သမီး ချယ်ရီမြတ်လှ	တစ်စုံ
၂၅။ မဝိစိ	လေးစုံ
၂၆။ မခင်ပြုံးကြည်	သုံးစုံ
၂၇။ မဇင်ဖေနိုင်	တစ်စုံ
၂၈။ ဒေါက်တာမင်းဇော်အောင်၊ ဒေါက်တာအေးအေးရီ မိသားစု	တစ်စုံ
၂၉။ ဒေါ်အုန်းစိန်၊ ဒေါ်သန်းသန်းရီ	တစ်စုံ
၃၀။ ကိုဆန်းထွဋ်မောင်မောင်ကြည်၊ မသဲဆုဝေ	တစ်စုံ
၃၁။ နှစ်ဘက်မိဘများ အမှူးထား၍ ဒေါ်ညွန့်ရီ	တစ်စုံ
၃၂။ ဒေါက်တာစိုးအောင်၊ ဒေါက်တာတင်တင်သန်း	တစ်စုံ
၃၃။ ဒေါက်တာအေးနိုင်၊ ဒေါ်သန်းသန်းချို မိသားစု	တစ်စုံ
၃၄။ ကိုသီဟနောင်၊ မဋ္ဌေးဋ္ဌေးခိုင် မိသားစု	တစ်စုံ
၃၅။ ဦးစိန်ထွန်းအောင်၊ ဒေါ်လှလှ မိသားစု	တစ်စုံ
၃၆။ <b>Mr. Rodney</b> ဒေါ်အေးအေးနှင့်သားများ	တစ်စုံ
၃၇။ <b>Kent Win</b> မိသားစု	တစ်စုံ
၃၈။ ဦးဖေသန်း၊ ဒေါ်မြင့်မြင့် မိသားစု	တစ်စုံ
၃၉။ ဒေါ်ခင်ခင်အေး မိသားစု	တစ်စုံ
၄၀။ ကိုသီဟဝင်း၊ မဖြိုးနန္ဒာဝေ	တစ်စုံ
၄၁။ ကိုဝင်းနိုင်၊ မစမ်းမော်လွင်	တစ်စုံ

၄၂။ ဦးတင်မင်းထွဋ်၊ ဒေါ်နွယ်နီလွင် မိသားစု	တစ်စုံ
၄၃။ မခိုင်ခိုင်တင့်	တစ်စုံ
၄၄။ ဒေါက်တာအောင်ကြည်မြင့် ဒေါက်တာဌေးဌေးရီ မိသားစု	လေးစုံ

### ကျောင်းပြုပြင်ရန်အတွက် နောက်ထပ် လှူဒါန်းသူများ စာရင်း

၁။ ဖခင်ကြီး ဦးကျော်မိုး၏မွေးနေ့အတွက် သမီးလွင်လွင်မိုး	£ 30.00
၂။ ဖခင်ဦးသောင်းစိန်နှင့်မိခင်ဒေါ်ရီညွန့်တို့အားရည်စူး၍ သမီး အိသီတာထွေး	£ 20.00
၃။ Mr. Nimal Silva နှင့် Mrs. Rupa Silver	£ 200.00
၄။ ကွယ်လွန်သူဖခင်ကြီး ဦးပိုက်အေး မိတ်ဆွေကြီး ဦးစိုင်းတို့အားရည်စူး၍ သမီး မတင်မိုးအေး	£ 60.00
၅။ ဒေါ်ခင်ဌေးဝင်း	£ 20.00
၆။ မောင်ညီညီအောင်၊ မဇာခြည်တင် သမီး အမရာအောင်	£ 40.00
၇။ မနန်းမိုဟမ်	£ 20.00
၈။ မောင်ကျော်ခိုင်စိုး၊ မယဉ်ယဉ်	£ 20.00
၉။ ကိုလင်းဝင်းထွန်း၊ မသက်မွန်မြင့် မိသားစု	£ 100.00
၁၀။ ဦးစောဒဲနေ၊ ဒေါ်ကျူကျူချို သမီး မအေးသန္တာချို	£ 50.00
၁၁။ ဦးခင်မောင်ဝင်း၊ ဒေါ်သက်သက် မိသားစု	£ 10.00
၁၂။ မိခင်ကြီးဒေါ်ကောက်ပို့အမျိုးထား၍ မရီရီဌေး၊ မထွေးထွေးကြည်	£ 20.00
၁၃။ ဒေါက်တာခင်ဇော်အေး	£ 25.00
၁၄။ မအေး Rod, Charlie & William Herd မိသားစု	£ 25.00
၁၅။ ဒေါက်တာအောင်ကြည်မြင့် ဒေါက်တာဌေးဌေးရီ မိသားစု	£ 100.00
၁၆။ Mala/ Arura Mala wathanri	£ 10.00
၁၇။ ကိုမောင်မောင်သန့်ဟန်၊ မနွယ်အေးခိုင် (မင်္ဂလာဦးအလှူ)	£ 30.00
၁၈။ ဒေါက်တာခင်မောင်မော်၊ ဒေါက်တာခင်လေးဝင်း မိသားစု	£ 50.00
၁၉။ ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်၊ ဒေါက်တာမာမာလွင်	£ 50.00
၂၀။ ဦးစိန်ထွန်းအောင်၊ ဒေါ်လှလှ မိသားစု	£ 20.00
၂၁။ ကိုသန်းထူးခင် မိသားစု	£ 20.00
၂၂။ ကိုသက်နိုင်ဦး၊ မလွင်လွင်မိုး	£ 20.00

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြုအကျော်  
 ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
 ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းစာ  
 (ပထမတွဲ) (ဒုတိယတွဲ) များကို  
 အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေနိုင်ရန် လှူဒါန်းကြသော အလှူရှင်များ

၁။ နယူးယောက်ဆရာတော် ဦးထွန်းက နှင့်သံဃာတော်များ	လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း။ အမေရိက	\$ 1000.00
၂။ ဆရာတော်ဦးပညာသီဟ	နယူးဂျာစီ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ။ အမေရိက	\$ 1000.00
၃။ ဆရာတော် ဦးကစွာယန	ကောလာသ ဝိဟာရ ဘော်လတီမိုးမြို့ အမေရိက	\$1000.00
၄။ မြစ်သား ဆရာတော် ဦးဝါသဝ (အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ)	မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ရန်ကုန်	\$ 500.00
၅။ ညောင်ကန်အေးဆရာတော် ဦးထွန်းက(အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ) ညောင်ကန်အေး မဟာစည် ရိပ်သာ ရန်ကုန်		\$ 500.00
၆။ ရွှေမင်းဝံ ဆရာတော် ဦးသောဘန	ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ ရိပ်သာ ရန်ကုန်	\$ 500.00

၇။ မဇ္ဈိမဂုဏ်ရည် ဆရာတော် Dr.အရှင်ကောဝိဒ နှင့် နယူးယောက်ရဟန်းဒကာ		
ဦးဝင်းသန်းအေး ရဟန်းအမ Dr.တင်မာထွန်း မိသားစု	မဇ္ဈိမဂုဏ်ရည်သာသနာ့ရိပ်သာ ရန်ကုန် U S A	\$ 1000.00
၈။ ဆရာတော်ဦးဩသဓ	ဟာ့မ္ဘန်ဘေးမြို့ အမေရိက	\$ 300.00
၉။ ဆရာတော်ဦးစက္ကိန္ဒ နှင့် တပည့်များ	စီယေတာ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ အမေရိက	\$ 500.00
၁၀။ ဆရာတော်ဦးထွန်းစန္ဒာစာရ	ဝေဇယန္တာကျောင်း ဘော်လတီမိုးမြို့ အမေရိက	\$ 300.00
၁၁။ သစ္စဓမ္မ အရှင်ခေမိဿရ	လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း အမေရိက	\$ 100.00
၁၂။ ဒုလ္လဘ ရဟန်းတော် အရှင် နန္ဒက	လောကချမ်းသာ ဘုရားကျောင်း အမေရိက	\$ 100.00
၁၃။ Dr မျိုးမင်း-မပွင့်သိင်္ဂီ မိသားစု	ဝါရှင်တန် ဒီစီ အမေရိက	\$ 300.00
၁၄။ Dr Kevin Lee Chan ,D.D.S and Dr. Molly S. lim , D.D.S Family	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 500.00
၁၅။ ဦးဟန်ကြူ အားရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်ဝါ အမျိုးထား၍ ကိုသိန်းဝင်း-မစန်းစန်းဌေး မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 500.00
၁၆။ နှစ်ဘက်မိဘများ အမျိုးထား၍ ကိုစိန်ဝင်း မမေဦး မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 500.00
၁၇။ ဦးတင်မောင်-ဒေါ်မြမြဝင်း မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 200.00
၁၈။ ဂျမ်းရေဘစ် စန္ဒာရင်မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၁၉။ ကို သက်ရည်-မီးမီး မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၂၀။ Dr. ဦးလှမြင့်အောင်-ဒေါ်သန်းသန်းစည် မိသားစု	ဗဟန်း ရန်ကုန်	\$ 100.00
၂၁။ Dr. စောနိုင်-ဒေါ်ခင်ဝင်းကြည်	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၂၂။ ဦးဟန်စိန် ရည်စူး၍ ဒေါ်စိုးစိုးဝင်း နှင့် သားများ	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၂၃။ မိခင်ကြီး ဒေါ်စိန်ယု အား အမျိုးထား၍ မထွေးထွေးဆိုင် မောင်နှမ တစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၂၄။ ဦးဝိမလ အမျိုးထား၍ ရဟန်းဒကာ ကိုရွှေနန်း-မရီ မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 300.00
၂၅။ ဦးတိတ်ယုံ-ဒေါ်စန်းစန်းဝေ မိသားစု	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၂၆။ ဦးမောင်ယု ဒေါ်မာမာချို (သား)	နယူးယောက်မြို့ အမေရိက	\$ 100.00
၂၇။ ဦးဓမ္မသာမိ	မင်္ဂလာရာမကျောင်းတိုက် ဝါရှင်တန်မြို့ အမေရိက	\$ 500.00
၂၈။ မုဒုံဆရာတော် ဦးကုသလဦးဝိသုတ။ ဦးတောသန။ ဦးစန္ဒောဘာသ နှင့်မောင်ငြိမ်းချမ်းနိုင်	လန်ဒန်မြို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ	\$ 400.00

ကျောင်းပစ္စည်းလေးပါးအတွက် အလှူရှင်များ

၁။ မအိအိစံသိန်း	£ 100.00
၂။ မသိရီစန္ဒာကြည်	£ 50.00
၃။ မရွှေဖြူလှိုင်	£ 50.00
၄။ ကိုမင်းအောင်မြင့်၊ မမော်မော် သား ခန့်သစ္စာကို	£ 50.00
၅။ ဒေါက်တာတင်ဝင်း၊ ဒေါက်တာနှင်းအေးရှိန်	£ 30.00
၆။ မောင်သက်ညီအောင်၊ မောင်ဇော်ဇော်အောင်	£ 30.00
၇။ ကိုဝင်းနိုင်ဦး၊ မစန်းမော်လွင်	£ 20.00
၈။ ကိုကျော်ကျော်ဦး၊ မခင်စန္ဒြာဖူး	£ 20.00
၉။ ဒေါ်စူးစူး (မွေးနေ့အလှူ)	£ 20.00
၁၀။ ကိုသက်နိုင်ဦး၊ မလွင်လွင်မိုး	£ 10.00
၁၁။ ဒေါ်ခင်ကြည် မိသားစု	£ 10.00
၁၂။ ဦးမြလွင်၊ ဒေါ်သန်းသန်းအေး	£ 10.00
၁၃။ ကိုဖြိုးဝေအောင်၊ မအေးအေးမွန်	£ 10.00
၁၄။ မောင်ဇော်လီအောင်	£ 10.00

၁၅။ U Tun Yi & Daw Tin Mya	£ 10.00
၁၆။ Andre,Adran,Thong Suon	£ 10.00
၁၇။ မောင်ကျော်ဇင်လင်း၊ မကြည်ပြာခိုင်	£ 50.00
၁၈။ ကိုကျော်စွာ၊ မတင်တိုးတိုးအောင်	£ 60.00
၁၉။ ဒေါက်တာဝင်းအောင်	£ 20.00
၂၀။ နော်အိအိချော	£ 10.00
၂၁။ ရဲကျော်သူ၊ ကိုမျိုးအောင်၊ ကျော်ဆန်းလင်း၊ ကောင်းမြတ်မင်း၊ နန်းစံ သူငယ်ချင်းများ	£ 60.00
၂၂။ ဒေါက်တာစံကျော်၊ ဒေါ်ညိုညို တို့အားအမျိုးထား၍ ဇော်ထွံစံကျော်	£ 30.00
၂၃။ ဒေါက်တာဌေးစိုးအားရည်စူး၍ ဇနီး ဒေါ်ခင်မြကြိုင် သမီး နီလာ သား ဇေယျာဝေဖြိုး	£ 22.00
၂၄။ မိခင်ကြီး ဒေါ်အေးမြင့်ကြည် အားရည်စူး၍ မစန္ဒာရွှေ	£ 10.00
၂၅။ ဒေါက်တာခင်ထွန်း၊ မဝင်းမာ	£ 10.00
၂၆။ ကိုတင်စိုး၊ ဒေါ်နုနုလွင်	£ 20.00
၂၇။ မဇင်ဖေနိုင်	£ 10.00
၂၈။ ကိုဝဏ္ဏ၊ မလွင်လွင်ကျော်	£ 5.00
၂၉။ Ling Ling & Lie Kit Pin	£ 20.00
၃၀။ Andie Adrnain Cheng Suzan & Renato	£ 10.00

စာမျက်နှာ ၁၀ မှအဆက်-

ရေငတ်သည်ဟု ဆိုပြန်လျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်သော သံရည်တို့ကို လောင်းထည်၍ ပေးကုန်၏။ ထိုသံရည်ပူတို့ သည်လည်း နည်းတူပင် လောင်၍ အောက်ဒွါရမှ ထွက်သွား ကုန်၏။ ငရဲသားသည် မလှုပ်နိုင်ဘဲ ဆင်းရဲကြီးစွာတို့ကို ခံစား ရလေ၏။ ကံမကုန်၍ မသေသေးပြန်လျှင် ထိုငရဲသားကို ငရဲကြီး ထဲသို့ တစ်ဖန် ပစ်သွင်းလိုက်ကြပြန်၏။ ရဟန်းတို့ ယမမင်းအား ဤသို့သော အကြံ ဖြစ်ဘူး၏။ “အချင်းတို့ လောက၌ အကုသိုလ် အမှုကို ပြုကုန်သောသူတို့သည် ဤသို့သဘောရှိသော ညှဉ်း ပန်း မှု အမျိုးမျိုးတို့ကို ခံကြရကုန်၏။ ငါသည် လူ့ဘဝကိုရရှိပြီး မြတ် စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းရာကာလ၌ တရားဓမ္မများကို နာယူခွင့်ရ ပြီး ထိုတရားတော်တို့ကို သိရပါမူ ကောင်းလေစွာ အကြံဖြစ် ဘူး၏။ ချစ်သားတို့ ထိုအဖြစ်အပျက်ဖုံဖုံ တရားစုံကို ငါဘုရား သည် တခြားသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်ပညာရှိသူခမိန်တို့ထံမှ ကြား ၍ ဟောပြောသည်မဟုတ်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ငါဘုရားသည် ကိုယ်တိုင်သိ ကိုယ်တိုင်မြင် ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိသောအ ကြောင်းကိုသာ ဟောတော်မူ၏ ဟု မိန့်တော်မူသည်။

ဤသည်တို့မှာ သက်ဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်များမှ ထုတ်နှုတ်၍ အမြွက်မျှ ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကမ္မဝိပါကော အစိန္တိယော- ဟူသည်နှင့် အညီ မကြံကောင်း၊ မကြံအပ်၊ ကြံစည်၍ မရနိုင် သော အရာတို့တွင် ကံတရားတို့ ပါဝင်နေပေရာ ငရဲပြည်၌ ခံရသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှာလည်း ကံကြောင့်ပင် ဖြစ်ရကား ကြောက်မက်ဘွယ် ကောင်းလှသော ငရဲဒုက္ခတို့ကို မည်သည့် နည်းနှင့်မျှ ပြည်ပြည်စုံစုံ ဟောပြောဘို့ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သဗ္ဗ ညုတ ဉာဏ်တော်ရှင် ဘုရားသခင်သည်ပင် ထင်ရှားစွာ ဝန်ခံ တော်မူခဲ့သည်မှာ ချစ်သားတို့ ငရဲဒုက္ခတို့သည် အလွန်အလွန်

ဆင်းရဲလှချေ၏။ ငါဘုရားသည် နည်းပရိယာယ် အမျိုးမျိုးဖြင့် ငရဲစကားကို ဟောကြားတော်မူသော်ငြားလည်း ငရဲဒုက္ခ၏ ဆင်းရဲပုံကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ဆုံးခန်းရောက်အောင် ဟောပြော ဘို့ရာ မလွယ်ကူဟု မိန့်တော်မူသည်။ မိမိတို့ တထွေသည် ရှည်လျားလှစွာသော ဘဝဘဝ ကပ်ကမ္ဘာ အနန္တတို့တွင် မရေ မတွက်နိုင်သော ဘဝတွေပတ်လုံး ထိုငရဲဒုက္ခများကို ကြိမ်ဖန်များ စွာ ခံစားခဲ့ကြရလေပြီ။ ယမမင်းတောင့်တ အခွင့်ကောင်း အခါ ကောင်းများကို ရနေကြပါလျက်နှင့် တစ်မင် တစ်ဖိုလ် သောတာ ပန် အဆင့်လောက်မှ ရောက်အောင် အားမထုတ်နိုင်သေးလျှင်၊ မည်မျှပင်များပြားပြီး အားကြီးသော ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကု သိုလ်ကောင်းမျှ အစုစုကို ပြုလုပ်ထားကြစေကာမူ၊ ကုသိုလ် အရှိန်အဟုန်ကုန်၍ အသင်္ချေ အနန္တ ဘဝဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့သော အကုသိုလ်တို့ အကျိုးပေးခွင့် တပတ်လည်လာလျှင် ထိုငရဲဒုက္ခ များမှာ ဆက်လက် ခံစားကြရအုံးမည်ဖြစ်၍၊ ဒါန သီလ ဘာဝနာပေါင်းစု သာမန်ကုသိုလ်အမှုလောက်နှင့် ကြေနပ် ရောင့် ရဲ မနေကြဘဲ တဒင်္ဂီ တဘဝကလေးမျှ သာယာ ကောင်းစား အ ကျိုးများမျှထက် ရှေ့ဆက်မည့် ဘဝဘဝ ကပ်ကမ္ဘာ အနန္တကို လှမ်းမျှော်ပြီးလျှင် အသက်၊ သွေး၊ ခွဲ ရဲမာန် မွေးပြီး တဘဝ ကလေးလောက် စတေးနိုင်လိုက်လျှင်ပင် မိမိတို့ မျှော်လင့်သော ပန်းတိုင်ဆီကို လှမ်းမြင်နိုင်ဘွယ်ရာ ရှိပေသည်။ ကြောက်မက် ဖွယ်ရာ အပါယ်သံသရာ အရေးကို တစ်မိမိမို့တွေးပြီး သတိ သံဝေဂတရားများ ဖြစ်ပွားကာ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး၊ ဘေးအမျိုးမျိုးတို့ တစုံတရာ မကျရောက်လာမီ ယခုဘဝ ပစ္စက္ခ ၌ပင် တစ်မင် တစ်ဖိုလ် ပေါက်အောင် အားထုတ် ကြိုးပမ်းနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။ ❖

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇-ခု၊ ဇူလိုင်လ  
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

နံပါတ်	အလှူရှင်အမည်	ရည်မှန်းချက်	ငွေရာ	အချိန်
၁၊	၇၂၀၀၇ နှောင်းထက်ညို	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ဒေါက်တာခင်ခင်စန်း (၄-နှစ်ပြည့်)	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၊	၇၂၀၀၇ မသဲသဲနှင့်သူငယ်ချင်းတစ်စု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၊	၇၂၀၀၇ ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ဒေါ်အတာ (ကိုသန့်ဇင် ရဟန်းခံ)	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၊	၇၂၀၀၇ ကိုတိုနီ၊ မသိဝီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၅၊	၇၂၀၀၇ မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု (Hugo)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၆၊	၇၂၀၀၇ ကိုမင်းအောင်မြင့်၊ မမော်မော် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ဒေါ်ချို မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၇၊	၇၂၀၀၇ ကိုမင်းအောင်မြင့်၊ မမော်မော် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ကိုကျော်စွာ၊ မတိုးတိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၈၊	၇၂၀၀၇ ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ကိုလင်းဝင်းထွန်း၊ မသက်မွန်မြင့် မိသားစု	။	။	နေ့ဆွမ်း
၉၊	၇၂၀၀၇ Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၀၊	၇၂၀၀၇ ဒေါက်တာသီတာအောင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၁၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၂၊	၇၂၀၀၇ ကိုရိုမီ၊ မဒေါ်လီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	အိမ်ပင့်	နေ့ဆွမ်း
၁၃၊	၇၂၀၀၇ မောင်ဝင်းမင်းအောင်၊ မဖာနည်ပြုံး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ Mr D. N. B. Silva & Mrs Rupa Silva	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၄၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်ချိုမိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၁၅၊	၇၂၀၀၇ ကိုအေးလွင် နှင့် ဇနီး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ကိုတင်ခိုင်၊ မတင်မဟူရာ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၆၊	၇၂၀၀၇ ကိုအေးလွင် နှင့် ဇနီး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ကိုလှမျိုးသိန်း၊ ကိုသီဟနောင်၊ မလွင်လွင်ကျော်	စုပေါင်းဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၇၊	၇၂၀၀၇ မလွင်လွင်ကျော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၈၊	၇၂၀၀၇ ကိုဇော်မင်းသူ၊ မအေး၊ မမြမွန်ရည်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ကိုသီဟနောင်၊ မဌေးဌေးခိုင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၉၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၀၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်အေးမြင့်ကြည် ရည်စူး၍ သမီး မစန္ဒာရွှေ	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၁၊	၇၂၀၀၇ ဗိုလ်အောင်ဒင်နှင့်အဖွဲ့	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၂၊	၇၂၀၀၇ ထွန်းအိန္ဒြာစိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	အိမ်ပင့်	နေ့ဆွမ်း
၂၃၊	၇၂၀၀၇ မရီရီဌေး၊ င်ကျော်ကျော်နိုင်၊ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကိုကျော်ခိုင်စိုး၊ မနွယ်နီဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ မသိရီချိုဆွေ	အိမ်တက်ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၄၊	၇၂၀၀၇ ဒေါက်တာသီတာအောင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၅၊	၇၂၀၀၇ မြမြလွင်ရွှေဖြူလှိုင်၊ သီရိဝဏ္ဏ၊ သီရိစန္ဒာကြည်၊ ဒေါ်အိခင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၆၊	၇၂၀၀၇ ကိုသီဟနောင်၊ မဌေးဌေးခိုင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၇၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်ခင်ဝင်းမြင့် သား မောင်ဝေလ	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၈၊	၇၂၀၀၇ ကိုသင့်မြတ်လှ၊ မတင်တင်အေး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂၉၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်တင်အောင်၊ သား ကိုမိုးမြင့်ဦး၊ မတင်တင်အုန်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၀၊	၇၂၀၀၇ ဒေါ်ခင်ဌေးဝင်းနှင့်မအိလင်းခိုင်နှင့်မောင်နှမများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
	။ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲ	စုပေါင်းဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၁၊	၇၂၀၀၇ ဒေါက်တာတင်တင်ကြွယ်	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၂၊	၇၂၀၀၇ မအေးအေးဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	အိမ်ပင့်	နေ့ဆွမ်း

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇-ခု၊ ဩဂုတ်လ  
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

နံပါတ်	အလှူရှင်အမည်	ရည်မှန်းချက်	နေရာ	အချိန်
၁၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုတိုနို၊ မသိဝီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မချောချော (ညိုညို)	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ဒေါ်သန်းသန်းထွန်း၊ မိသားစုနှင့်မစန္ဒာရွှေ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်၊ ဒဂုံပင်	နေ့ဆွမ်း
၄၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုသင့်မြတ်လှ၊ မတင်တင်အေး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	<b>Mr. Ganet</b> မခင်ကျော်ညို မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၅၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	မောင်ရဲကျော်သူ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၆၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	<b>Mr. Leslie Gray</b> ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၇၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ဒေါက်တာသီတာအောင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၈၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မောင်နိုင်	မွေးနေ့ဆွမ်း	ဒဂုံပင်	နေ့ဆွမ်း
၉၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုမင်းသန့်၊ မယန္တရားလင်း သမီး နဒီမျိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ကိုသီဟနောင်၊ မဌေးဌေးခိုင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၀၊ ၈၊ ၂၀၀၇	<b>Mr D. N. B. Silva &amp; Mrs Rupa Silva</b>	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၁၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုသင့်မြတ်လှ၊ မတင်တင်အေး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ကိုညိုညို၊ မခင်ဆွေဝင်း မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၂၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာမင်းဇော်အောင်၊ ဒေါက်တာအေးအေးရီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၃၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာခင်လေးသိန်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၄၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မယမင်းကျော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး နှင့် မွန်မွန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၅၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မသဲသဲ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ကိုတိုနို၊ မသိဝီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၆၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၇၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မယမင်းဦး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	<b>Mr. Vinsin &amp; family</b>	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၈၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုသင့်မြတ်လှ၊ မတင်တင်အေး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	<b>Abhaya Attanayalu</b>	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၉၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ဒေါ်အုန်းမြင့်အေး တစ်နှစ်ပြည့်	ရည်စူးဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၀၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မစန္ဒာရွှေ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၂၁၊ ၈၊ ၂၀၀၇	<b>Sita &amp; Ramjani</b>	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၂၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မယဉ်မွန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၃၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၄၊ ၈၊ ၂၀၀၇	<b>Richard</b>	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၅၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုသက်ထွန်းဦး၊ မသင်းသင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ကိုကျော်စွာ၊ မတိုးတိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၆၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ဒေါက်တာဝင်းအောင်နှင့်တူ တူမများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၇၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မင်းမင်းသော်နှင့်သူငယ်ချင်းတစ်စု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	ကိုဇော်သူထိုက်၊ မလွင်ယူလှိုင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၈၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုဥာဏ်မိုး၊ မထွေးထွေးမော် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂	မယမင်းကျော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၉၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မယမင်းကျော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်၊နေ့
၃၀၊ ၈၊ ၂၀၀၇	မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၁၊ ၈၊ ၂၀၀၇	ကိုဖြိုးဝေအောင်	မွေးနေ့ဆွမ်း	ဒဂုံပင်	နေ့ဆွမ်း

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း ၂၀၀၇-ခု၊ စက်တင်ဘာလ  
နေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်စာရင်း

နံပါတ်	အလှူရှင်အမည်	ရည်မှန်းချက်	နေရာ	အချိန်
၁၊	၉၊ ၂၀၀၇ ကိုလင်းဝင်းထွန်း မိသားစုနှင့်ကိုရိုမိ မိသားစု၊ မတင်တင်အေး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂၊	၉၊ ၂၀၀၇ မိခင် ဒေါ်သန်းသန်းညွန့်၊ ဓရ ကိုကိုနိုင်၊ ဓရ မိုးမိုးကျော်လွင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၊	၉၊ ၂၀၀၇ မဝါဝါစိုး (သမီး မွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၊	၉၊ ၂၀၀၇ Mr. Leslie Gray ဒေါ်ခင်မျိုးသန့် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၅၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာစမ်းစမ်းအေး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၆၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာသီတာအောင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၇၊	၉၊ ၂၀၀၇ မအေးအေးဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၈၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ထက်မြက်ဦး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၉၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါ်ချို မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၀၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်သီဟဇော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၁၊	၉၊ ၂၀၀၇ Pasan Premaratne	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၁၂၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ပြည့်စုံငြိမ်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၃၊	၉၊ ၂၀၀၇ ကိုကျော်ခိုင်စိုး၊ ကိုနေမျိုးလင်း၊ မသူဇာတင်၊ မနွယ်နီဝင်း၊ နန်းမွေဟွမ်	ဝါဆိုသင်္ကန်းဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၁၄၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ဇာနည်ဝင်းထက်၊ မအေးသီတာဝင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၅၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါ်ချို မိသားစု	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၆၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၇၊	၉၊ ၂၀၀၇ ကိုတိုနီ၊ မသိဝီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၈၊	၉၊ ၂၀၀၇ Mr. Wolf Wasne & မရူပါ	မင်္ဂလာဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၁၉၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်သူရိန်အုန်းမြင့်၊ မယဉ်မင်းသွယ်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂၀၊	၉၊ ၂၀၀၇ မကျော်ဇင်လင်း၊ မကြည်ပြာခိုင်	မင်္ဂလာဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၁၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂၂၊	၉၊ ၂၀၀၇ မရတနာ (မွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၃၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာခင်ဇော်အေး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂၄၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်မောင်သန့်ဟန်၊ မနွယ်အေးခိုင်	မင်္ဂလာဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၅၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်သက်ညီအောင်	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၆၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာသီတာအောင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၇၊	၉၊ ၂၀၀၇ မရီဝေမွန်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၂၈၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့်သားများ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၂၉၊	၉၊ ၂၀၀၇ Mr. Nimal Silva & Mrs. Rupa Silva	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၀၊	၉၊ ၂၀၀၇ မဝင်းမင်းသော်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၃၁၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ကောင်းညွန့်စိုး၊ မမာလွင်အောင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၂၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာတင်တင်ကြွယ်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၃၃၊	၉၊ ၂၀၀၇ ကျောင်းနဝကမ္မ	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၄၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ဇေယျာထွဋ်	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၃၅၊	၉၊ ၂၀၀၇ မောင်ကျော်နေလင်း၊ မပုံပုံ မိသားစုနှင့် မမိုးမိုး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၆၊	၉၊ ၂၀၀၇ မယမင်းဦး	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၇၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာအောင်ကြည်မြင့် (မွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၈၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါက်တာကြည်ထွန်း၊ ဒေါက်တာမြင့်မြင့်စိုး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၃၉၊	၉၊ ၂၀၀၇ မမျိုးမြတ်လင်း	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၄၀၊	၉၊ ၂၀၀၇ ကိုတိုနီ၊ မသိဝီ မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၁၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဦးကြည်ညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်တင်လွင်	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၂၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဒေါ်အေးမြခင် မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၃၊	၉၊ ၂၀၀၇ မနောင်ထက်ညိုနှင့်အဖွဲ့	သဒ္ဓါဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	နေ့ဆွမ်း
၄၄၊	၉၊ ၂၀၀၇ မမေဇင်ထက် (မွေးနေ့)	မွေးနေ့ဆွမ်း	ကျောင်းကပ်	အရုဏ်
၄၅၊	၉၊ ၂၀၀၇ ဦးဝင်းစိုး မိသားစု	သဒ္ဓါဆွမ်း	ဒီမီပင့်	နေ့ဆွမ်း

### ဤစာစောင်တွင်

- ❖ ဓမ္မစကြာ တရားတော် မဟာစည်ဆရာတော် ၁
- ❖ ချစ်ခြင်း မေတ္တာဟူသည် မုဒုံ ဆရာတော် ၃
- ❖ သီလစောင့်မှ အူမတောင့် သကျဝံသ (မုံရွာ) ၅
- ❖ အတုမြင် အတတ်သင် အရှင်တောသန (မန်းတက္ကသိုလ်) ၇
- ❖ ကုသိုလ်ထုပ် အဟုတ်လိုသေးသည် (ဓမ္မပဒ) ၈
- ❖ ငရဲပြည်အကြောင်း တစ္ဆေတစောင်း  
ဦးစန္ဒောဘာသ ၉
- ❖ **Practical Vipassanā Meditation Exercise**  
**by Mahasi Sayadaw** ၁၁
- ❖ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဝါဆိုသင်္ကန်း အလှူရှင်များစာရင်း ၁၃
- ❖ ကျောင်းပြုပြင်ရန် နောက်ထပ်အလှူရှင်စာရင်း ၁၄
- ❖ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းစာ အလှူရှင်များ ၁၄
- ❖ ကျောင်းပစ္စည်းလေးပါးအတွက် အလှူရှင်များ ၁၅
- ❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း  
(ဇူလိုင်လ) ၁၇
- ❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း  
(ဩဂုတ်လ) ၁၈
- ❖ လန်ဒန်ဝိဟာရနေ့စဉ်ဆွမ်းအလှူရှင်များစာရင်း  
(စက်တင်ဘာလ) ၁၉

### ဆက်သွယ်ရန်-

**The Britain-Burma Buddhist Trust**  
 1, Old Church Lane, Kingsbury, London  
 NW9 8TG  
 Tel: 020 8200 6898, Charity No. 284619

### တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လွှာ

ဤဓမ္မစာစောင်ကို (၃) လတစ်ကြိမ်ဖြင့် တစ်စောင်လျှင် **£ 1** ခန့် (ပို့ခ အပါ အဝင်) အကုန် အကျခံ၍အုပ်ရေ ၂၀၀- ကျော် ပုံမှန် ထုတ်ဝေလျက် ရှိပါသည်။ စာစောင်ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် ဓမ္မဒါန ပြုလိုပါက အုပ်ရေ ၂၀၀ - အပြည့်အဝသော်၎င်း၊ တစ်စိတ်တဒေသသော်၎င်း တတ်စွမ်းသမျှ ကုသိုလ် ပြုနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ် ပါသည်။ ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများသည် လန်ဒန် ဝိဟာရ ကျောင်းသို့ ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

### ယခုအကြိမ် စာစောင် အလှူရှင်

အလိမ္မာ စာမှာရှိ-စာအုပ်စာပေ လှူဒါန်းခြင်းအားဖြင့် အလိမ္မာ တရားကို လှူရာရောက်၏။ လှူသူလည်း တူသော အကျိုးကို ရပါ၏။  
(မုဒုံဆရာတော်)

ပြိတိန် မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဖွဲ့နှင့်  
 ကိုဝင်းနိုင်ဦး၊ မစန်းမော်လွင် မိသားစု ၇၀ အုပ်၊  
 အမေအိမ် မိသားစု ၁၀ အုပ်၊  
 တို့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

If undelivered please return to:  
 1, Old Church Lane  
 Kingsbury, London  
 NW9 8TG

